

# Sicher da draußen

Vom Wandern bis zur Kanu-Tour: Erste Hilfe und **TIPPS FÜR OUTDOOR-BEGEISTERTE**

**HANNOVER.** Es muss nicht gleich das Amazonasgebiet oder das Himalayagebirge sein. Wer abseits der Zivilisation kleine Abenteuer erleben möchte, verlässt im Urlaub einfach die ausgetretenen Touristenpfade. Ob zu Fuß, mit dem Mountainbike oder im Kanu: In den ausgedehnten Wäldern Schwedens, in den Seenlandschaften Mecklenburg-Vorpommerns oder in den slowenischen Hochalpen erlebt man nicht nur ursprüngliche Natur, sondern auch, wie wohlthuend Ruhe und Abgeschiedenheit sein können. Allerdings ist dort die nächste Arztpraxis oder Apotheke weit entfernt, und nicht überall hat das Smartphone Empfang. Wer körperliche Beschwerden hat, findet also nicht so schnell Hilfe. Mit der passenden Ausrüstung, ein wenig Know-how und besonnenem Verhalten sei das aber kein Problem, sagt Roland Ampenberger von der Bergwacht Bayern: „Man kann sich auf Situationen vorbereiten und ein Stück weit selbst helfen.“

Die häufigste Ursache von Verletzungen seien Stürze, erklärt er. Manchmal genüge schon eine leichte Unkonzentriertheit, um über Wurzeln zu stolpern, auszurutschen oder mit dem Fuß umzuknicken. Lidiert sind dann meist die Arme,

Knie oder Sprunggelenke. Mountainbikefahrer verletzen sich außerdem oft an der Schulter oder am Kopf, so der Outdoorexperte. In der Regel bleibt es bei kleinen Blessuren wie blauen Flecken, Prellungen und Schürfwunden. Oft werden Bänder überdehnt.

Meist hilft dann PECH. Die Abkürzung steht für Pausieren, Eis zur Kühlung, Compression und Hochlagern. Ein elastischer Stützverband kann mit Mullbinden angelegt werden. Die gehören zur Grundausrüstung eines Erste-Hilfe-Sets, das jeder, der sich für längere Zeit in die Natur begibt, dabei haben sollte, betont Ampenberger. Mit Dreieckstüchern lassen sich verletzte Arme fixieren und ruhigstellen, ergänzt Stefan Winter vom Deutschen Alpenverein (DAV). Er empfiehlt darüber hinaus formbare Schienen aus Aluminium, sogenannte SAM-Splints.

In den Hochlagen von Bergen finden sich selbst im Sommer kleine Schneefelder, und ein kühler Bach ist in vielen Gegenden oft nicht weit entfernt. Dann kann ein Tuch getränkt oder eine Trinkflasche gefüllt werden, um sie auf die Schwelling zu legen. Eine Alternative ist kühles Moos. Mit diesen Hilfsmitteln wird der Blutdurchfluss verlangsamt und der Schmerz gelindert. Aber Vor-

sicht: In der Nähe von empfindlichen Körperteilen wie Augen sollte besser nicht oder nur sehr vorsichtig gekühlt werden. Das Gleiche gilt bei offenen Wunden, denn dann können Keime ins Blut gelangen.

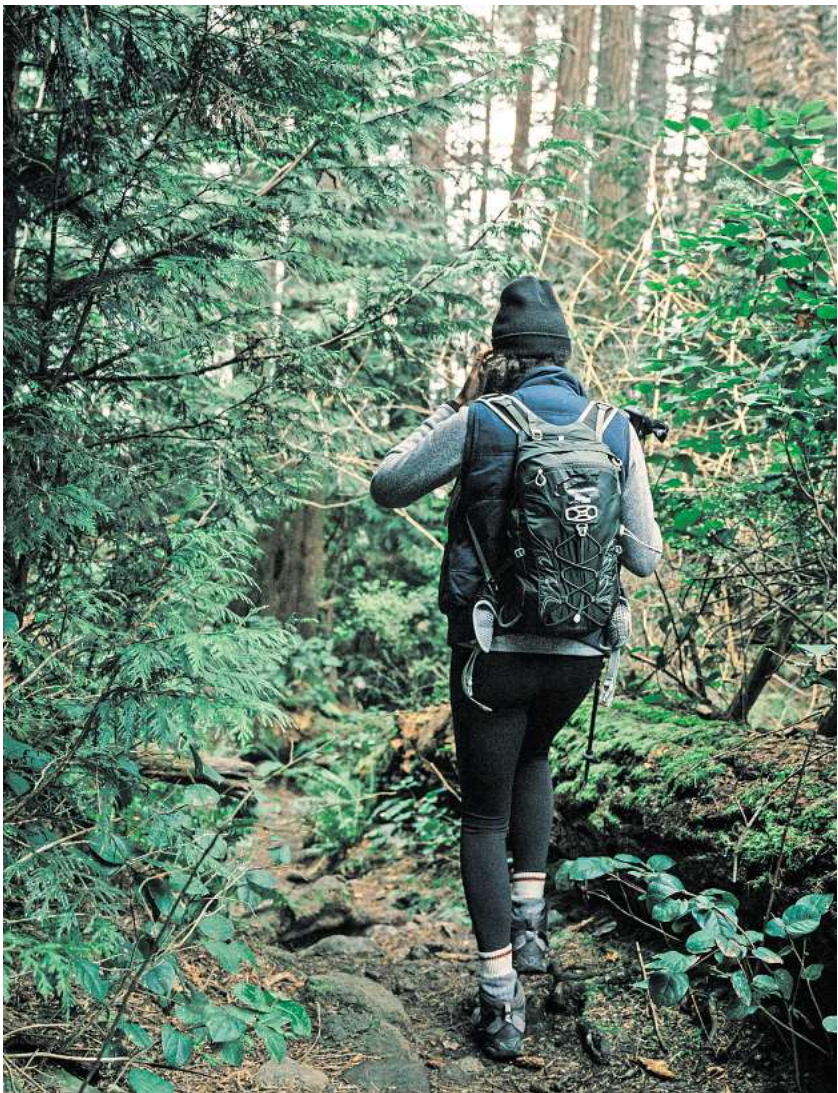
Kommt es etwa bei einer Schürf- oder Platzwunde zu einer leichten Blutung, kann zunächst abgewartet werden, bis nur noch wenige Tropfen fließen. Dann sollte die betroffene Stelle mit sauberem Wasser abgespült und anschließend desinfiziert werden. Ist kein Desinfektionsmittel vorhanden, könne alternativ Schafgarbe gepflückt, zerrieben und der entzündungshemmende Saft auf die Wunde gegeben werden, erklärt Heilkräuterexperte und Apotheker Manfred Fischer. Zum Schluss wird diese mit einem Pflaster oder einer sterilen Kompresse abgedeckt. Stärkere Blutungen sollten umgehend gestillt werden. Dafür wird das betroffene Körperteil hoch gelagert und ein Druckverband mit einer keimfreien Wundauflage angelegt. Fehlt es an Verbandsmaterial, können nicht fuselnde, möglichst saubere Tücher verwendet werden.

Weil nach starken Blutungen die Gefahr eines Schocks besteht, sollten sich Verletzte auf den Rücken legen und die Unterschenkel im rechten Winkel lagern, etwa auf einem Rucksack. Falls vorhanden, sollte die verletzte Person mit einer leichten Rettungsdecke bedeckt werden. „Diese ist vielseitig einsetzbar und ideal für den Wärmeerhalt“, sagt Ampenberger. Vor-

allem in Höhenlagen kann es schnell kalt werden. Sobald es wieder möglich ist, sollten frierende Personen weiterlaufen, sagt Winter: „Denn am meisten wärmt der Körper sich selbst durch Bewegung.“

Das andere Extrem ist Überhitzung: Sie droht bei großer Anstrengung an sehr warmen Tagen und auf Touren ohne Schatten. Die Folge können Sonnenbrände, Kreislaufprobleme, Schwindel, Erbrechen und sogar Ohnmacht oder Hitzeschlag sein. Winter empfiehlt, sich gegen starke Sonnenstrahlung mit atmungsaktiver Kleidung am ganzen Körper zu schützen und eine Kopfbedeckung zu tragen. Bei sonnenverbrannter Haut aufgelegte Blätter des Huflattichs lindern. Bei Kreislaufproblemen sollte sofort Schatten aufgesucht werden. Anschließend gilt es, vor allem Kopf und Nacken leicht zu kühlen. Flüssigkeitsaufnahme ist ebenfalls wichtig. Ist zu wenig Trinkwasser vorhanden, könne Wasser aus Bächen mit speziellen Filtern entkeimt werden, erklärt Ampenberger.

Erschöpfungszustände können auch daher rühren, dass Menschen sich falsch ein- oder überschätzen. Vor allem wenn Vorerkrankungen vorliegen, kann das schwerwiegende Folgen haben: Die Todesursache Nummer eins beim Outdoor-Sport seien Herz-Kreislauf-Probleme, sagt Susanne Mitterer vom Österreichischen Kuratorium für Alpine Sicherheit. Wer sich längere Zeit in die Natur be-



Manchmal genügt schon eine leichte Unkonzentriertheit, um über Wurzeln zu stolpern, auszurutschen oder mit dem Fuß umzuknicken. Symbolfoto: PNW Production / Pexels

Form des Breitwegers, der sich oft am Wegesrand finde, erläutert Fischer: „Die großen Blätter werden wie ein Pflaster auf die schmerzende Stelle gelegt.“

Bei Stichen etwa von Wespen, Bienen, Moskitos oder Bremsen sorgt die Kühlung der Einstichstelle mit Umschlagen oder Gels für Linderung. Eine aufgeschnittene Zwiebel hat einen vergleichbaren Effekt. Auch zerquetschte Blätter des Spitzwegers helfen. Sie wirken sogar antibakteriell. Allergiker sollten immer ein Notfallset mit einem Antihistaminikum oder Kortison dabei haben. Zecken entfernt man am besten schnell mit einer Pinzette.

Trotz aller Gefahren, die in der Wildnis lauern: Von Outdooraktivitäten sollte sich niemand abhalten lassen, betont Winter. Denn: „Die gesundheitlichen Vorteile und einzigartigen Naturerlebnisse überwiegen die Risiken bei Weitem.“

## EINKÄUFER/IN (m/w/d)

- Verarbeitendes Gewerbe mit Papier und Folien
- Langfristige Verstärkung für unser Team in Hildesheim

Telefon: 05121 / 7610-28  
bewerbung@loeseke.de

Für weitere Infos:  
www.loeseke.de/karriere

**AL ARWED LÖSEKE**  
Papierverarbeitung und Druckerei GmbH

**Demenz-Wohngemeinschaft**  
Gemeinsam Leben statt einsam leben

- 12 moderne, barrierefreie Zimmer, eigenes Duschbad
- Großzügige, offene und freundliche Räumlichkeiten
- Kostenübernahmen durch Sozialämter und Pflegekassen
- Wir helfen Ihnen bei der Organisation
- Pflege und 24-Stunden-Betreuung aus einer Hand
- Gemeinsame Mahlzeiten, verschiedene Freizeitangebote
- Selbstbestimmung und Sicherheit im Alter

[www.diakovere.de/demenz-wg](http://www.diakovere.de/demenz-wg)

Tel.: 0511 8603 165  
Hannelore-Kunze-Str. 8  
30539 Hannover

**DIAKOVERE**  
PFLEGEDIENTSTE

## Besser vorbereitet auf Klima und Seuchen

**HANNOVER.** Corona hat es deutlich gezeigt. Die Gesundheitsämter waren auf eine akute Krise in diesem Ausmaß zunächst unzureichend vorbereitet. Ein Detail von vielen: Daten wurden umständlich per Fax hin und her geschickt. Manches wurde seitdem nachgebessert. Die Region Hannover rechnet aber mit steigenden Herausforderungen angesichts des Klimawandels, einer alternden Bevölkerung und neuen Krankheiten.

Sie will ihren Gesundheitsdienst deshalb besser aufstellen. Und sich dafür enger mit den Hochschulen austauschen, um auf Krisen vorbereitet zu sein. Dazu dienen soll ein sogenanntes Lehr- und Forschungsgesundheitsamt, das erste in Niedersachsen. Bundesweit starten ähnliche Einrichtungen in Köln, Dresden, München, Frankfurt und Stuttgart. „Viele Krisen passieren jetzt schneller und die Auswirkungen sind breiter“, erklärt Christine Karasch, Gesundheitsdezernentin der Region Hannover.

Gemeinsam mit den Hochschulen will die Region Forschungsprojekte entwickeln

und durchführen. „Wir wollen daraus einen Nutzen und Erkenntnisse für unsere praktische Arbeit ziehen“, betont Karasch. Dabei kann es im akuten Fall etwa auch um eine schnelle Datenanalyse gehen, die das Amt allein nicht leisten kann. Oft aber sind es Forschungsfragen, die die Region Hannover rechnet aber mit steigenden Herausforderungen angesichts des Klimawandels, einer alternden Bevölkerung und neuen Krankheiten.

Sie will ihren Gesundheitsdienst deshalb besser aufstellen. Und sich dafür enger mit den Hochschulen austauschen, um auf Krisen vorbereitet zu sein. Dazu dienen soll ein sogenanntes Lehr- und Forschungsgesundheitsamt, das erste in Niedersachsen. Bundesweit starten ähnliche Einrichtungen in Köln, Dresden, München, Frankfurt und Stuttgart. „Viele Krisen passieren jetzt schneller und die Auswirkungen sind breiter“, erklärt Christine Karasch, Gesundheitsdezernentin der Region Hannover.

Gemeinsam mit den Hochschulen will die Region Forschungsprojekte entwickeln

heim trotz Fachkräftemangel genügend trinken? Welche Bevölkerungsgruppen lassen sich nicht gegen Masern impfen – und warum sind sie trotz des hohen Gesundheitsrisikos nicht für Argumente erreichbar?

„Wir haben sehr viele unterschiedliche Daten aus dem Gesundheitsbereich“, sagt Mustafa Yilmaz, Leiter des neuen Lehr-

und Forschungsgesundheitsamts. Die Region verfügt etwa über Sozialdaten aus Stadtteilen, die sich mit Informationen zu Umweltbelastung, Lärm und Luftverschmutzung verknüpfen lassen. Auch in der Vergangenheit habe man durch Erfahrungen gelernt. „Aber wir wollen das künftig systematischer und schneller angehen“, sagt Yilmaz.

Ein Vorbild ist die Arbeit des Gesundheitsamts bei den Schuleingangsbefragungen. Dort erfassen die Amtsärztinnen zahlreiche Daten, aus der Analyse folgen Handlungsempfehlungen und Hilfsangebote. „Das wollen wir für alle anderen Bevölkerungsgruppen auch“, sagt Karasch. Die Bundesregierung hat wegen der Erkenntnisse aus der Corona-Pandemie einen Beirat eingerichtet, der fortlaufend Empfehlungen für den öffentlichen Gesundheitsdienst entwickelt. Im jüngsten Bericht rät dieser Beirat zur Verzahnung mit der Wissenschaft, damit Gesundheitsämter effektiver und besser werden.

Neben Yilmaz werden im Lehr- und Forschungsgesundheitsamt zwei wissenschaftliche Beschäftigte arbeiten. Bei der Einrichtung handelt es sich um eine Stabsstelle bei der Dezernentin. Was bereits läuft und ausgebaut wird: Beschäftigte des Gesundheitsamts geben Vorlesungen und Seminare für Studierende und Fachkräfte. Und Medizinstudierende machen ihr praktisches Jahr bei der Region.

Wollen die Gesundheitsvorsorge für die Bürger durch Forschung verbessern: Mustafa Yilmaz, Leiter des neuen Forschungsgesundheitsamts, und Christine Karasch, Gesundheitsdezernentin der Region Hannover.

Foto: Bärbel Hilbig



# Wilde Expedition Truck

## zu Hammerpreisen sofort verfügbar!

Mit Allrad, Lithium-Batterien, Solar, pistenfester Möbelbau, Echtholz etc.

### ab 165.000,- € inkl. UST

Auto Wilde GmbH  
Vienenburger Str. 12  
38640 Goslar

Tel.: +49 (0) 53 21 / 6 85 39-0  
E-Mail: [verkauf@auto-wilde.de](mailto:verkauf@auto-wilde.de)  
[www.auto-wilde.de](http://www.auto-wilde.de)

**Fuso + Daily**