

Mut zur Wiederbelebung bei Kindern

Auch bei Kindern kann es zum Herz-Kreislauf-Stillstand kommen.

Wiederbelebung rettet Leben, deshalb sollte sie jeder kennen. Besonders Eltern, Angehörige und Freunde von Kindern mit angeborenem Herzfehler kennen die Sorge vor einem Herznotfall. Um mutig und ohne Angst Erste Hilfe bei einem Kind leisten zu können, ist es wichtig zu wissen, wie man im Ernstfall richtig handelt, bis mit dem Rettungsdienst professionelle Hilfe kommt.

Lebensbedrohliche Notfälle können ein Herz-Kreislauf-Stillstand oder Atemwegsprobleme sein. „Besonders, wer selbst Kinder hat oder im Alltag beruflich oder im Verein mit ihnen täglich zu tun hat, sollte die Basismaßnahmen der Wiederbelebung bei Kindern und Säuglingen kennen“, betont Herzspezialist Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Wer mit dem Notfall eines Kindes konfrontiert wird, sollte keine Angst vor der Ersten Hilfe und Wiederbelebung beim Kind haben. Man muss nur unbedingt handeln. Man kann als Laie nichts falsch machen – außer nicht zu helfen.“

Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand ist die schnelle Wiederbelebung entscheidend. Bereits nach drei bis fünf Minuten ohne Sauerstoff kann das Gehirn des Kindes dauerhaften Schaden nehmen. „Sofort muss deshalb beim Kind mit einem Herz-Kreislauf-Stillstand die Herzdruckmassage begonnen

werden. Nur die kindgerechte Reanimation kann die Sauerstoffversorgung der Organe aufrechterhalten“, betont die Kinderkardiologin Dr. Claudia Junge, Oberärztin der Klinik für Pädiatrische Kardiologie und Pädiatrische Intensivmedizin der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH).

WIEDERBELEBUNG BEI KINDERN SCHRITT FÜR SCHRITT

Was tun, wenn ein Kind nicht mehr richtig atmet? Wie führt man eine Wiederbelebung beim Kind oder beim Baby durch? Viele Menschen versichert Erste Hilfe – besonders bei Kindern. Die Angst vor Fehlern ist groß. Grundsätzlich gilt: Bei einem herzkranken Kind wird die gleiche Herz-Lungen-Wiederbelebung angewendet wie bei gesunden Kindern. Das Ziel ist immer die

Aufrechterhaltung des Kreislaufs. Im Notfall gilt es, die folgende Reihenfolge der Basismaßnahmen einzuhalten: Prüfen, Rufen, Drücken.

Die Schritt-für-Schritt-Anleitung unter <https://www.herzstiftung.de/wiederbelebung-kinder> erläutert in einer leicht verständlichen Sprache die einzelnen Reanimationsschritte und geht auf mögliche unterschiedliche Szenarien ein, beispielsweise: Was ist zu tun, wenn man alleine mit dem Kind ist und keine zweite Person anwesend ist, die bei der Wiederbelebung unterstützen und bestimmte Tätigkeiten wie das Alarmieren des Rettungsdienstes (112) übernehmen kann? Auch geht die Anleitung auf die Atemspende näher ein. Denn die Atemspende in der Wiederbelebung bei Kindern unterscheidet sich zu der bei den Erwachsenen.



„Bei Kindern liegt häufig ein Atemwegsproblem vor, das im Notfall auch zu einem Kreislaufstillstand führen kann. Deshalb werden bei der Reanimation nach Überprüfen der Lebenszeichen zuerst fünf Atemspenden gegeben, bevor bei dem leblosen Kind mit der Herzdruckmassage begonnen wird“, erläutert Dr. Junge. Gibt es keine Möglichkeit der Atemspenden, führt die Ersthelferin oder der Ersthelfer dauerhaft die Herzdruckmassage beim Kind durch. Die Wiederbelebung ist erst dann zu beenden, wenn mit dem Rettungsdienst und dem Notarzt professionelle Hilfe eintrifft oder das Kind Lebenszeichen zeigt.

Für Erwachsene empfiehlt die Deutsche Herzstiftung, nur die Herzdruckmassage durchzuführen, bis das Rettungsteam die Reanimation und medizinische Versorgung des Patienten übernimmt.

Die Deutsche Herzstiftung bietet unter <https://www.herzstiftung.de/wiederbelebung-kinder> eine Schritt-für-Schritt-Anleitung. Diese Schritt-für-Schritt-Anleitung gibt es auf dieser Seite zusätzlich auch im Video mit Dr. Junge. In Printform bietet die Redaktion herzblatt der Deutschen Herzstiftung den kostenfreien Sonderdruck „Leben retten: Laienreanimation bei Kindern“ (16 Seiten) unter bestellung@herzstiftung.de oder per Tel. unter 069 955128-400 an.

Oft unterschätzt: Alkoholsucht

Besonders häufig tritt die Sucht bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte auf.

Laut einer aktuellen Auswertung des Barmer Instituts für Gesundheitssystemforschung waren im Jahr 2023 in Schleswig-Holstein mehr als 55.000 Menschen aufgrund von Alkoholsucht in ärztlicher Behandlung. Besonders häufig tritt die Sucht bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte auf: Rund 11.000 Männer und 5.000 Frauen im Alter von 55 bis 64 Jahren wurden mit Alkoholsucht diagnostiziert. „Mit unseren Daten können wir medizinische Behandlungen in Zusammenhang mit einer Alkoholkrankung erfassen. Die tatsächliche Anzahl der Betroffenen könnte jedoch deutlich höher liegen. Es ist an der Zeit, das Thema Alkoholsucht verstärkt in den Fokus der Gesundheitsvorsorge zu rücken und die gesellschaftliche Verharmlosung von Alkohol kritisch zu hinterfragen“, sagt Dr. Bernd Hillebrandt, Landesgeschäftsführer der Barmer in Schleswig-Holstein. Alkoholsucht sei eine zerstörerische Krankheit mit weitreichenden Auswirkungen auf Gesundheit, Psyche, soziale Beziehungen und berufliche Perspektiven. Trotz dieser Folgen werde das Problem oft unterschätzt und tabuisiert, da Alkohol leicht verfügbar und weit verbreitet sei, was die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Abhängigkeit erschwere.

Die Analyse zeigt große regionale Unterschiede. In Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen liegt der Anteil alkoholkranker Menschen um

mehr als ein Drittel über dem Bundeschnitt. Schleswig-Holstein liegt mit einem Anteil von 1,9 Prozent ebenfalls über dem Bundeschnitt von knapp 1,7 Prozent. „Die erheblichen regionalen Unterschiede bei Alkoholsucht lassen sich nicht allein medizinisch erklären. Auch soziale und demografische Aspekte spielen vermutlich eine wichtige Rolle“, sagt Hillebrandt. Es sei entscheidend, die Prävention und Behandlung von Alkoholsucht auf regionaler Ebene gezielt zu fördern, um die Betroffenen bestmöglich zu unterstützen.

„Sowohl das Suchtpotenzial als auch die gesundheitlichen Risiken von Alkohol werden von vielen unterschätzt. Das hat auch damit zu tun, dass selbst risikoreicher Alkoholkonsum in Deutschland weitgehend gesellschaftlich akzeptiert ist. Dabei ist Alkohol ein Zellgift, das für die Entstehung von mehr als 200 Krankheiten mitverantwortlich ist“, sagt Hillebrandt. Wer den Verdacht hat, ein Alkoholproblem zu haben, könne online einen anonymen Selbsttest machen oder sich ärztlichen Rat einholen. Je nach Ergebnis werde dann entschieden, welche nächsten Schritte sinnvoll sind. Auch eine Suchtberatung oder Selbsthilfegruppen seien gute, erste Anlaufstellen sowohl für Betroffene als auch für deren Angehörige.

Kostenfreier Online-Selbsttest: www.barmer.de/selbsttest-alkohol

Medizin

ANZEIGE



Gesichtsirrötungen? Nein danke!

Rötungen an Nase und Wangen entstehen, wenn die Äderchen im Gesicht stärker durchblutet werden und durch die Haut schimmern. Gründe dafür können häufige Temperaturwechsel, zunehmendes Alter oder UV-Strahlung sein. Viele versuchen, dem Problem mit verschiedenen Präparaten entgegenzuwirken.

Unser Tipp: Eine Spezialcreme mit einzigartigem 3-fach-Effekt (Deruba, Apotheke)! Dank mikroverkapselter Pigmente kaschiert Deruba Gesichtsrötungen sofort. Die spezielle Aktivstoff-Formel mildert sie längerfristig. Der integrierte UV-Schutz mit LSF50+ beugt der Entstehung neuer Rötungen vor. Deruba – die Rundum-Antwort auf Hautrötungen!

Für Ihre Apotheke:

Deruba
(PZN 11008068)

www.deruba.de

(Abbildung Betroffenen nachempfunden)

Flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Eine Antwort auf viele Schmerzen

Wenn der Schmerz überhandnimmt, dann sollte es schnell gehen. Der Griff zu Ibuprofen ist für viele Schmerzgeplagte obligatorisch. Häufig greifen wir einfach aus Gewohnheit zur herkömmlichen Schmerztablette. Doch welche Alternativen gibt es?

Egal, ob Kopfschmerzen, Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen – Schmerzgeplagte haben meist denselben Wunsch: den Schmerz schnell zu bekämpfen! Die Lösung für viele Betroffene bietet das innovative Schmerzmittel **Spalt Forte** (rezeptfrei).

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wurden in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die ma-



ximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma **doppelt so schnell** erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt. Begeisterte Anwender berichten: „Ich nehme immer dieses Präparat, wenn ich eine Schmerztablette benötige. Durch den Flüssigwirkstoff wirken sie schneller.“

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht. Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten. Neben der extra schnellen

Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind.

Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!

Spalt
FORTE

Von dem deutschen **Klassiker** bei Schmerzen



Doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs vom Körper¹

Bekämpft auch entzündlich bedingte Schmerzen

Wirkt langanhaltend
Rezeptfrei

Spalt schaltet den Schmerz ab - schnell!

Für Ihre Apotheke:
Spalt Forte
(PZN 00793839)



¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden
SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing