Zeitschrift: GZ in Kontakt : Gehörlosenzeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 85 (1991)
Heft: 15-16

Artikel: Erste Hilfe in den Ferien
Autor: Flunser, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-924611

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Erste Hilfe in den Ferien

Schon ein harmloser Unfall oder ein Unwohlsein kann die Ferienstimmung gründlich vermiesen. Damit Ärger und Schaden möglichst klein bleiben, haben wir für Sie die wichtigsten Erste-Hilfe-Tips zusammengestellt. Und wenn Sie auch die Vorbeugemassnahmen beachten, kommt es gar nicht erst zu unliebsamen Zwischenfällen.

Beim Autofahren

Der Reisekrankheit kann man vorbeugen. Homöopathische Mittel und pflanzliche Präparate helfen auf die sanfte Tour. Reisetabletten können müde machen. (Achtung, Autofahrer!) Pflaster, die Wirkstoffe über die Haut abgeben, müssen vom Arzt verschrieben werden. Kaugummi oder Zäpfli lindern noch in letzter Minute, wenn die Übelkeit schon da ist. Durch Erbrechen verlorene Flüssigkeit mit Tee ersetzen. Leidet auch der Hund an Reisekrankheit, so helfen ihm ebenfalls homöopathische Mittel. Oder der Tierarzt verschreibt ein Beruhigungsmittel.

Nach ein bis zwei Stunden Autofahrt jeweils eine Pause einschalten und sich bewegen. Das ist nicht nur der Konzentration der autolenkenden Eltern dienlich, sondern beruhigt auch die Kinder. Quengelige Kinder nerven die Eltern, was die Unfallgefahr massiv erhöht. Den Kleinen deshalb genügend ungefährliche Spielsachen mitgeben.

In Entwicklungsländern bei Mietautos oder -motorrädern vor dem Start das Profil der Pneus kontrollieren. Auch auf das Vorhandensein von Sicherheitsgurten achten.

Beim Baden

Nie alkoholisiert schwimmen gehen. Wer im Wasser erbrechen muss, kann sich leicht verschlucken und in Panik geraten. Es droht Gefahr durch Ertrinken. Gefährlich sind auch starke Strömungen an unbekannten Stränden.

Im Wasser sind vor allem die Füsse gefährdet. Verletzungen durch Korallen, Seeigel und Fische mit giftigen Stacheln sind möglich. Deshalb besser schwimmen als waten und Füsse mit Plastikschuhen schützen. Quallen lösen jukkende Hautreizungen aus. Eine 0,5prozentige Menthol-Alkohol-Lösung desinfiziert und mildert den Juckreiz. Beginnen Verletzungen zu eitern, den Arzt aufsuchen.

Im Flugzeug

Schmerzen in den Ohren während des Steig- und Sinkflugs quälen Erwachsene mit engen Gehörgängen und fast alle Kleinkinder. Das hilft bei Beschwerden: trinken, Kaugummi kauen, abschwellende Nasentropfen vor dem Flug anwenden. Auf dem Flughafen können Eltern mit Kleinkindern das Kinderzimmer beanspruchen. Kinder nie auf Rolltreppen sitzen lassen. Stützen Sie sich mit der Hand ab, können die Finger am Ende der Treppe hineingezogen und verletzt werden.

Auch beim vergnüglichen Bad heisst es vorsichtig sein.

Am Ferienort

Die häufigsten Unfälle sind die gleichen wie zu Hause: Stürze auf der Treppe. Zuschnappende Klappstühle sind für zu langsame Finger zwar harmlos, aber schmerzhaft. Die verletzten Finger sofort für einige Minuten in Eiswasser halten.

Beim Velofahren

Hier droht Sonnenbrand. Deshalb die Haut gut schützen. Ein leichter Velohelm schützt den Kopf bei Stürzen. Die Füsschen mitgeführter Kinder mit BfU-geprüftem Speichenschutz schützen.

Durchfall

Meist sind harmlose Erreger die Verursacher, und das Schlimmste ist nach ein bis zwei Tagen überstanden. Wichtig ist vor allem der Ersatz verlorener Flüssigkeit! Trinken Sie reichlich Bouillon, Tee und pasteurisierte Fruchtsäfte. Für Kleinkinder und ältere Leute gibt es spezielle Präparate in Tablettenform oder in Beuteln, die nur noch mit abgekochtem Wasser angerührt werden müssen. Im Notfall können Sie die Lösung selber mischen: 1 gestrichener Teelöffel Kochsalz, 8 gestrichene Teelöffel Zucker, 1 Tasse Fruchtsaft und 1 Liter abgekochtes Wasser. Manchmal ist auch ein durchfallhemmendes Medikament angezeigt. Hilft all dies nach zwei bis drei Tagen nichts oder verschlimmert sich die Krankheit, den Arzt aufsuchen.

Beim Wandern

Schmerzhafte Blasen lassen sich einfach vermeiden: Gefährdete Stellen vor der Wanderung mit Leukoplast (ohne Polster) verkleben.

Im Zug

Wer unvorsichtigerweise den Kopf aus dem geöffneten Fenster streckt, kann sich Augenverletzungen durch kleine Rostpartikelchen zuziehen. Dies ist ein Fall für den Augenarzt.

Schmarotzer

Im südlichen heissen Sand lauern Parasiten: Würmer dringen durch die Haut bis in den Darm. Wie vorbeugen? Nicht barfuss gehen und sich nur auf Badetücher, Matten oder in Liegestühle legen.

Binnengewässer in Afrika, Asien und Lateinamerika sind oft mit Saugwürmern verseucht. Auch diese Larven dringen durch die Haut und wandern in ein bis drei Monaten in die inneren Organe. Folgeerkrankungen während bis zu zehn Jahren sind möglich. Deshalb weder baden noch Hände oder Füsse in unbekanntem Süsswasser waschen. Bei versehentlichem Kontakt sofort kräftig abtrocknen.

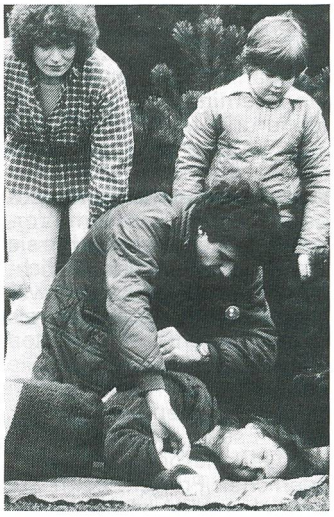
In einheimischen Seen können sich an heissen Tagen Strudelwürmer in Kinderhaut verirren. Diese Larven bleiben aber in der Haut stecken. Es bilden sich Knötchen, die abgestossen werden. Bei einem nochmaligen Kontakt kann es zu einer juckenden Reaktion kommen. 0,5prozentige Menthol-Alkohol-Lösung hilft.

Zecken können zwei Krankheiten übertragen: Viren verursachen die Zeckenencephalitis FSME (eine Hirnhautentzündung) und Bakterien die Lyme-Krankheit. Infizierte Zecken übertragen die Krankheitserreger mit ihrem Speichel beim Biss. Die Tiere deshalb möglichst schnell entfernen: Nach jedem Aufenthalt im Wald den ganzen Körper gründlich absuchen. Allfällige Zecken mit Öl oder Vaseline bedecken; nach kurzer Zeit lassen sie sich mit einer Pinzette entfernen. Bissstelle desinfizieren.

Gegen die FSME-Krankheit gibt es einen Impfschutz. Wegen des geringen Infektionsrisikos ist diese Impfung nur Personen zu empfehlen, die sich oft in Wäldern aufhalten. Nur 0,1 bis 1 Prozent der Zekken sind mit dem FSME-Virus infiziert, und nur wenige Menschen erkranken nach dem Biss.

Die Reiseapotheke

Ins Gepäck gehören alle Medikamente, die regelmässig oder gelegentlich (Allergien) eingenommen werden müssen. Malariamittel, falls nötig. Schnellverband, Gazebinden, desinfizierende Lösung, antiseptischer Puder, Verbandsschere, Pinzette zum Entfernen von Fremdkörpern. Sonnenschutzmittel, Insektenschutz, Mittel gegen Insektenstichreaktionen, Mittel gegen Quetschungen und Verstauchungen. Medikamente gegen Durchfall. Lassen Sie sich vom Arzt oder Apotheker beraten. Medikamente gegen Schmerzen, Fieber und Erkältungen.

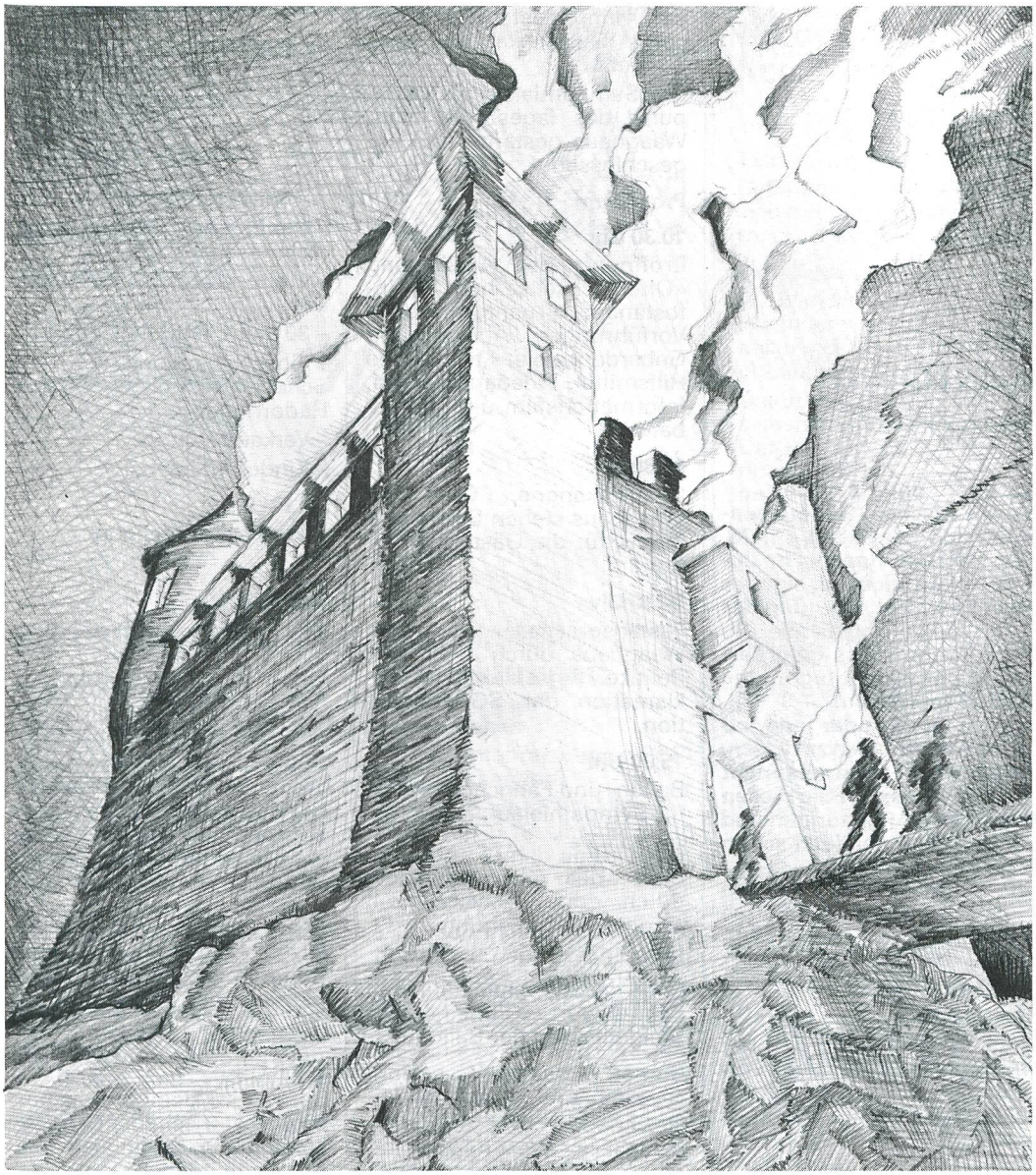


Grundkenntnisse in Erster Hilfe sind von Nutzen!

Keinen Impfschutz gibt es gegen die Lyme-Krankheit. Sie kündigt sich mit einer sich ausbreitenden Rötung an. Dann sofort zum Arzt, damit eine Antibiotikatherapie verabreicht werden kann. Sonst kann es noch nach Jahren zu Gelenkschmerzen und anderen Beschwerden kommen.

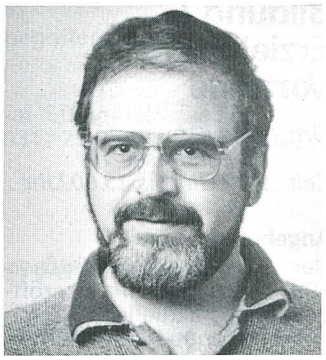
Christine Flunser

Schweizer Gründungssagen, vereinfacht



Das SVG-Leseheft ist da!
Der Schweizerische Verband für das Gehörlosenwesen hat einen weiteren Band seiner Reihe herausgebracht. Und was würde besser ins Jahr 1991 passen als diese Gründungssagen? Die Texte hat Frau Anna Gessner vor vielen Jahren für ihre damaligen Schüler vereinfacht. Obwohl die Gründungssagen (von der Teufelsbrücke, Wilhelm Tell, Stauffacher und wie sie alle heissen) schon alt sind, die vereinfachte Fassung auch schon ein paar Jahre alt ist, ist das Leseheft jetzt ganz neu, erhältlich beim SVG, Sonneggstr. 31. Postfach, 8033 Zürich. Die Texte eignen sich für Schüler der Mittelstufe, aber auch ältere werden ihre Freude daran haben. Das Heft ist ansprechend illustriert und schön gestaltet – eine richtige Lesefreude. Und auch wenn die Historiker sich längst einig sind, dass unsere Helden so nicht gelebt haben, gehören diese Geschichten doch zur Allgemeinbildung in der Schweiz – einer Allgemeinbildung, die jetzt auch gehörlosen Kindern wieder ein wenig mehr zugänglich gemacht worden ist.

† Uli Thomet



Nur wenige Wochen nachdem wir Uli Thomet, Burgdorf, aus unserem Zentralvorstand verabschiedet haben, mussten wir die schmerzliche Nachricht von seinem Tod erfahren.
Der engagierte Sekundarlehrer verunglückte bei einer Bootsfahrt auf dem Inn im Bündnerland während eines Schul-Ferienlagers, das er leitete.
Lieber Uli, wir werden Dich und Deine Frohnatur nicht vergessen! Ihnen, liebe Frau Ruth Thomet, und den beiden Söhnen Urs und Marc entbieten wir unser herzliches Beileid. Wir trauern mit Ihnen.

SVG, Zentralvorstand und Mitarbeiter

Einsenden an SVG, Sonneggstrasse 31, Postfach, 8033 Zürich

Bestellung

Wir bestellen _____ Exemplare des Lesehefts III, **«Schweizer Gründungssagen»** zum Preis von Fr. 10.– pro Exemplar (Fr. 9.– ab 10 Exemplaren).

Name, Adresse _____

_____

Datum, Unterschrift _____