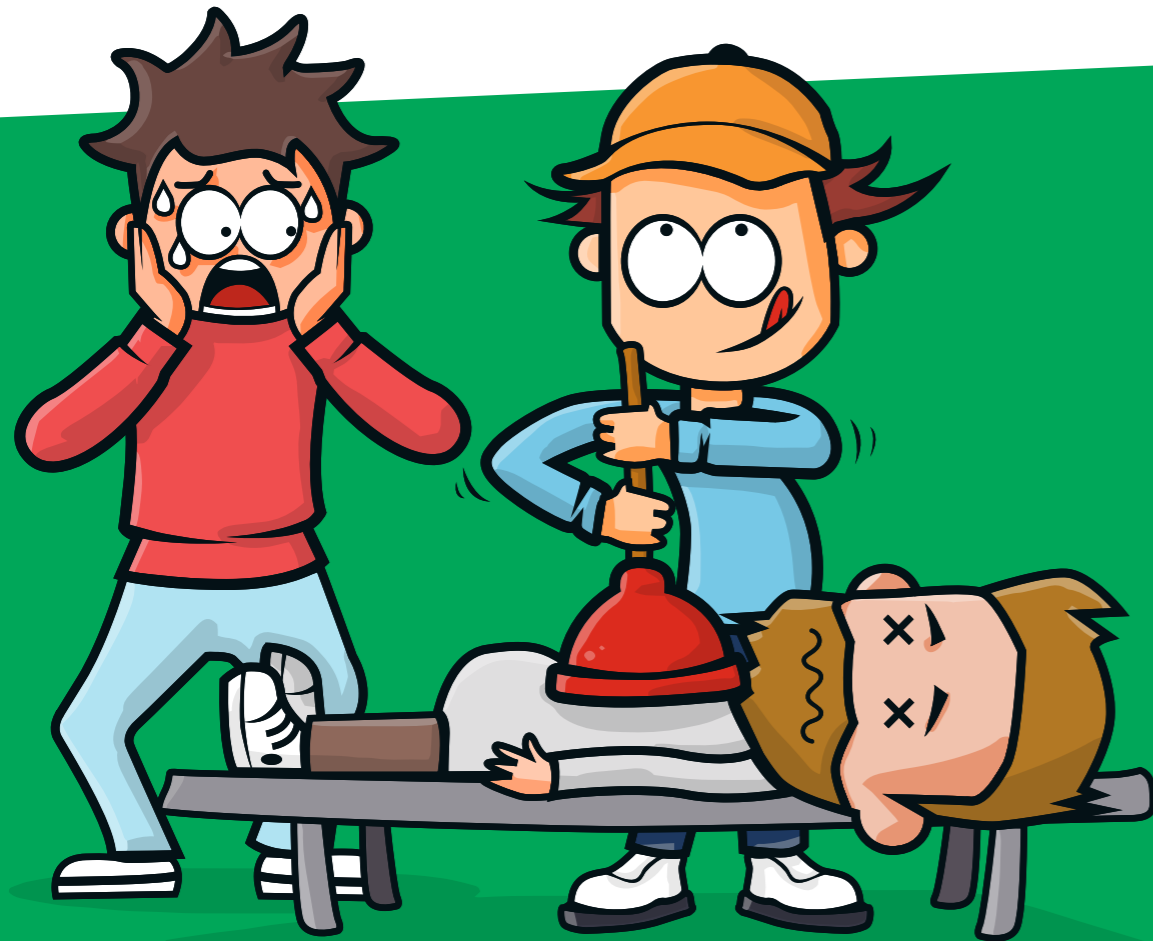


MIT UNS  
**LEBEN**  
 **RETTEN**

*Es geht nur gemeinsam*



AOK PLUS. Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.



# AUCH DU KANNST LEBEN RETTEN!

Manchmal muss alles ganz schnell gehen. Bei einem Unfall zum Beispiel. Und manchmal hat man viel mehr Zeit. Etwa sich Gedanken darüber zu machen, Blut oder sogar Organe zu spenden. Du siehst: Leben retten geschieht auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Und es gelingt nur, wenn möglichst viele mitmachen.

Mehr als 10.000 Menschen könnten Jahr für Jahr gerettet werden, wenn wir spontaner Erste Hilfe leisten würden. Warum wir es nicht tun? Nun, viele stehen unter Schock, andere wissen einfach nicht, wie man in einem Notfall konkret handeln soll. Auch du könntest einmal in eine solche Situation geraten. Als Helfer, oder weil du Hilfe benötigst.

In diesem Magazin zum Thema Leben retten findest du eine Menge Infos und Tipps – und auch, wie die AOK PLUS dich unterstützt.

Schau mal:  
Darum geht es  
im Magazin!



## INHALT

04

**BLUTSPENDE**

10

**SCHLAGANFALL**

14

**ERSTE HILFE BEI KINDERN**

20

**HAUSHALTSUNFÄLLE**

24

**ORGANSPENDE**

30

**VERGIFTUNGEN UND ALLERGIEN**

34

**5 DINGE**

**EXTRA  
ORGANSPENDEAUSWEIS**



Den findest du am Umschlag hinten zum Raustrennen!



**Eine gute Tat**  
 Leider sind die Spenden seit Anfang 2020 merklich zurückgegangen. Aber ohne genügend Blutspenden haben viele Patienten keine Überlebenschance. Dabei kannst du mit nur einer Blutspende bis zu drei Leben retten! Mehr als ein Anreiz, oder?

# BLUT SPENDEN = Leben spenden



Ein kleiner Pieks mit großer Wirkung

### Es tut (fast) nicht weh!

Jeder von uns weiß, dass eine Blutspende Leben retten kann. Und fast jeder weiß auch, wie eine Blutspende abläuft. Trotzdem haben viele Menschen Angst davor oder zumindest ein mulmiges Gefühl, wenn es zum Thema Blut spenden kommt. Wir klären dich auf und geben dir alle Infos an die Hand, die du brauchst, um dich bei der großen Tat mit dem kleinen Pieks wohlfühlen zu können.

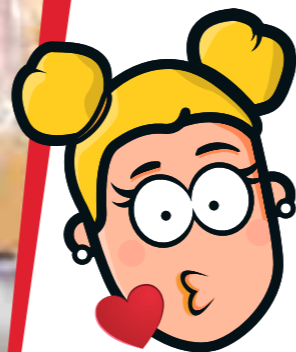
**Wusstest du, dass statistisch gesehen fast jeder von uns mindestens einmal im Leben das Blut anderer braucht?**

### Helfen liegt dir im Blut!

Durch einen Verkehrsunfall oder eine schwere Erkrankung kann jeder von uns plötzlich eine Blutspende benötigen. Manchmal sind Unfallopfer sogar auf 50 oder mehr Blutkonserven angewiesen, um zu überleben. Und auch viele medizinische Eingriffe – zum Beispiel Operationen oder Krebstherapien – sind nur möglich, wenn ausreichend gespendetes Blut zur Verfügung steht. Am Tag werden in Deutschland rund 15.000 Blutspenden benötigt.

*Dafür werden Blutspenden genutzt* →

- 19%** für die Behandlung von Krebspatienten
  - 16%** jeweils für: Herzerkrankungen; Magen- und Darmerkrankungen
  - 12%** für Verletzungen durch Unfälle
  - 6%** für Leber- und Nierenerkrankungen
  - 5%** für Menschen mit Blutkrankheiten
  - 4%** jeweils bei: Geburtskomplikationen; Knochen- und Gelenkkrankheiten
- Die weitere Verwendung von Blutkonserven beträgt **18%**



## Das erste Mal? Wir klären auf!

Wenn du Blut spenden möchtest oder noch nicht ganz entschlossen bist, hast du wahrscheinlich Fragen oder auch Bedenken. Was passiert bei einer Blutspende eigentlich genau mit dir? Wir gehen alle Stationen einmal mit dir durch.

Bist du Erstspender werden bei der Anmeldung zuerst deine persönlichen Daten erfasst, um deine Spende genau dokumentieren zu können. Hierfür brauchst du unbedingt einen gültigen Lichtbildausweis (z.B. Personalausweis). Danach geht es um wichtige Gesundheitsdaten wie Körpertemperatur (im Ohr) und Blutfarbstoffgehalt (Hämoglobinwert). Ein winziges Tröpfchen Blut aus deiner Fingerkuppe oder dem Ohrfläppchen reicht dafür schon aus. Blutdruck und Puls werden gemessen und alle Werte dokumentiert.

Bei der Anamnese füllst du einen ausführlichen Fragebogen zu deiner gesundheitlichen Vorgeschichte aus.

Ein approbierter Arzt bespricht mit dir den ausgefüllten Fragebogen und entscheidet dann, ob er dir eine Spenderzulassung erteilt. Falls nicht, werden dir die Gründe natürlich ausführlich erklärt.

Ist soweit alles geklärt, folgt die eigentliche Blutentnahme. Du legst dich auf ein sogenanntes Entnahmebett und nach einem kleinen Pieks werden dir ca. 500 ml Blut abgenommen. Das Ganze dauert ungefähr 10 Minuten. Zum Schluss gibt es ein Pflaster oder einen kleinen Verband auf der Einstichstelle.

Nach der Blutentnahme ist es Zeit für etwas Ruhe und Verpflegung. Du solltest dich etwa 10 Minuten ausruhen, damit sich dein Kreislauf an die veränderten Bedingungen nach der Blutentnahme gewöhnen kann. Anschließend bekommst du einen kleinen Imbiss. Dieser ist natürlich kostenlos. Und wenn du dich nicht wohlfühlst, ist medizinisches Personal die ganze Zeit zur Stelle. Damit hast du in nur etwa einer Stunde dabei geholfen, Leben zu retten!

## Risiken und Ausschlusskriterien

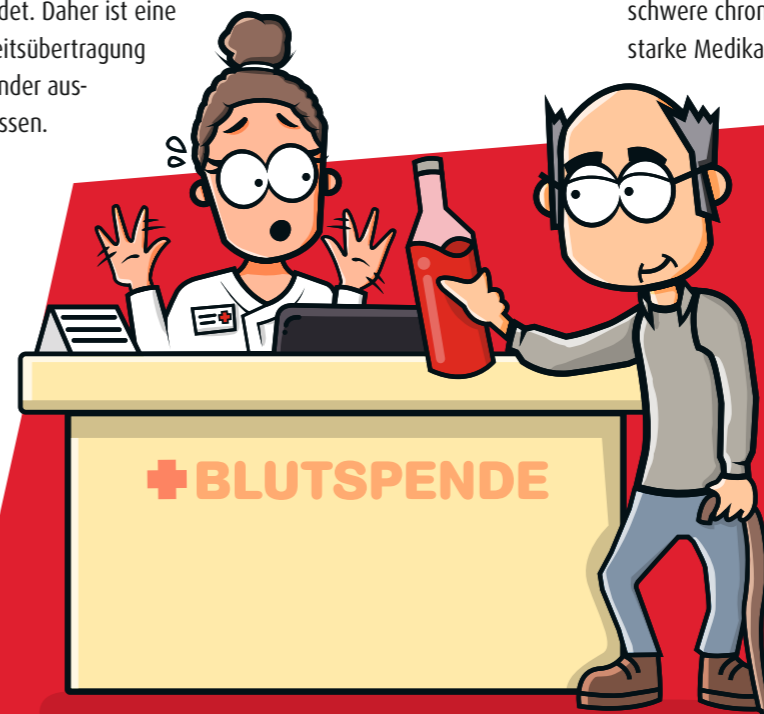
Nun: Ein Risiko gibt es immer. Das ist für dich als Blutspender aber sehr gering. Du könntest Kreislaufprobleme, einen schmerzenden Arm mit Bluterguss an der Einstichstelle oder eine lokale Entzündung bekommen. Es können auch Hautnerven an der Einstichstelle geschädigt werden, die Wahrscheinlichkeit ist aber sehr gering. Langanhaltende oder dauerhafte Beeinträchtigungen durch eine Blutspende kommen nicht besonders häufig vor – zu 100% ausschließen, kann man sie aber leider nicht.

Das Gerücht einer möglichen Ansteckung bei der Blutspende führt dazu, dass sich viele potenzielle Spender abschrecken lassen. Dabei ist diese Angst gar nicht nötig! Während für den Empfänger von Blutkonserven eine äußerst geringe Möglichkeit der Ansteckung durch Blutkonserven bleibt, ist dies bei dir als Spender gar nicht möglich! Unabhängig davon, ob du Vollblut oder einen anderen Blutbestandteil spendest, wird immer steriles Einwegmaterial verwendet. Daher ist eine Krankheitsübertragung auf Spender ausgeschlossen.

Wenn jemand kein Blut spenden darf, dann gibt es dafür Gründe. Und aus diesen ergibt sich eine Rückstellung oder ein Ausschluss.

Bei der Rückstellung handelt es sich um eine Zeitspanne, in der du vorläufig nicht spenden darfst. Gründe dafür sind z.B. eine Erkältung, Fieber, Durchfall oder eine Zahnbehandlung. Längerfristige Rückstellungen gibt es bei bestimmten Impfungen mit Lebendimpfstoffen. Nach Tätowierungen, Piercings und Ähnlichem dauert es ca. vier Monate, bis du wieder spenden darfst. Nach Auslandsreisen in bestimmte Regionen sind es sechs Monate. Auch Schwangere oder frisch Operierte werden zu ihrem eigenen Schutz zurückgestellt. Bei Menschen mit häufig wechselnden Sexualpartnern und Homosexuellen ist eine Blutspende erst vier bzw. zwölf Monate nach dem letzten Sexualkontakt möglich.

Von der Blutspende komplett ausgeschlossen wird, wer eine schwere chronische- oder Infektionskrankheit hat oder Drogen bzw. starke Medikamente nimmt.



*Die meisten Menschen dürfen Blut spenden. Es gibt allerdings ein paar Dinge zu beachten*



## Mehr als "nur" Blut spenden

### Die Vollblutspende

Hierbei werden dir etwa 500 Milliliter Vollblut, das heißt reines, unbehandeltes Blut aus der Armbeuge entnommen. Die Spende selbst dauert etwa zehn Minuten. Frauen dürfen vier, Männer sechs Mal innerhalb von zwölf Monaten Vollblut spenden. Vollblut wird in der Regel in seine Bestandteile aufgeteilt, sodass jeder Patient den benötigten Bestandteil erhalten kann.

### Die Plasmaspende

Bei der Plasmaspende wird dir genau wie bei der Vollblutspende zuerst Blut aus der Armbeuge entnommen. Das Blut gelangt über einen Schlauch in eine Apheresemaschine und wird zentrifugiert. Das so separierte Blutplasma bleibt zurück. Die restlichen Blutbestandteile gelangen zurück in deinen Körper. Die Entnahme dauert knapp 45 Minuten und zwischen zwei Plasmaspenden sollten mindestens drei Tage liegen. Blutplasma kann bei großen Blutverlusten oder bei Gerinnungsstörungen eingesetzt werden und bildet die Basis für wichtige Arzneimittel.

### Die Erythrozyten-Spende

Auch hier spendest du zuerst Vollblut aus der Armbeuge, das dann über einen Schlauch in einer Apheresemaschine zentrifugiert wird. Die so separierten roten Blutkörperchen (Erythrozyten) werden zurückbehalten. Die restlichen Blutbestandteile gelangen wieder zurück in deinen Körper. Das Ganze dauert ca. 30 Minuten und du kannst maximal drei Erythrozytenspenden innerhalb von zwölf Monaten abgeben. Menschen erhalten die so gewonnenen Erythrozyten-Konzentrate bei hohem Blutverlust.

### Die Thrombozyten-Spende

Wie bei der Plasma- und Erythrozyten-Spende muss dir zuerst Blut aus der Armbeuge entnommen und in einer Apheresemaschine zentrifugiert werden. Die so separierten Blutplättchen (Thrombozyten) werden zurückbehalten. Die restlichen Blutbestandteile gelangen auch hier zurück in deinen Körper. Die Thrombozyten-Spende dauert 90 bis 120 Minuten und zwischen zwei Thrombozyten-Spenden müssen mindestens 14 Tage vergehen. Innerhalb von zwölf Monaten könntest du also 26 Mal Thrombozyten spenden. Als Konzentrate helfen die Thrombozyten Menschen mit Blutgerinnungsstörungen.

## Zahlen rund um die Blutspende

**80%** DER DEUTSCHEN SIND MIND. 1X IM LEBEN AUF DAS BLUT ANDERER ANGEWIESEN

**500 ML. BLUT** KÖNNEN BIS ZU **3 MENSCHEN** DAS LEBEN RETTEN

IN DEUTSCHLAND WERDEN TÄGLICH RUND **15.000 BLUTSPENDEN** BENÖTIGT

**ca. 650** DAVON JEWEILS IN **SACHSEN & THÜRINGEN**

**47%** DER MENSCHEN IN DEUTSCHLAND HABEN IN IHREM LEBEN SCHON MIND. 1X BLUT GESPENDET

**KNAPP 3%** DER DEUTSCHEN SPENDEN REGELMÄSSIG BLUT

FÜR EINE LANGFRISTIG AUSREICHENDE VERSORGUNG MIT BLUT MÜSSTEN RUND **6%** DER BEVÖLKERUNG SPENDER SEIN

EIN UNFALLOPFER BENÖTIGT MINDESTENS **10 KONSERVEN BLUT** UM EINE ÜBERLEBENSCHANCE ZU HABEN

TROTZ DER LAGERUNG BEI ETWA 2 BIS 4 GRAD CELSIUS IST EIN REGULÄRES BLUTPRÄPARAT **NUR 35 TAGE** HALTBAR



## Belohnung für alle, die aktiv werden

### Jede Blutspende zählt

Wie wichtig es für viele Menschen sein kann, in Notsituationen Blutkonserven zu erhalten, hast du jetzt erfahren. Aber wusstest du auch, dass die AOK PLUS allen Blutspendern in Sachsen und Thüringen einen Bonus gewährt? Dies geschieht im Rahmen des AOK PLUS-Bonusprogramms.

Damit kannst du als Mitglied auf ganz unterschiedliche Weise Punkte sammeln. Für sportliche Aktivitäten, freiwillige Vorsorgeuntersuchungen und für dein Engagement. Dazu zählt auch die Blut- oder Plasmaspende. Sie wird mit 2000 Punkten belohnt. Ab 500 Punkten kannst

du diese in Geld einlösen. Dabei stehen 100 Punkte jeweils für einen Euro. Für das Punktesammeln gibt es ein Bonusheft und die AOK Bonus-App. Mitmachen lohnt sich also.

Mehr erfahren und anmelden [plus.aok.de/bonus/](https://plus.aok.de/bonus/)



# STREIKT MEIN KOPF ganz plötzlich?

Schnell erkennen, schnell handeln...

## Be FAST

Es gibt ein Wort, das dir im Zusammenhang mit einem Schlaganfall sofort weiterhilft: FAST! Dieses Wort steht nicht nur für das zwingend notwendige schnelle Handeln, um dauerhafte Schädigungen im Gehirn zu vermeiden. Es dient auch als Merkwort, das dir dabei hilft, Symptome richtig zu erkennen.



**F** **Face**  
Das klassische Zeichen für einen Schlaganfall ist eine plötzlich auftretende, einseitige Lähmung. Besonders gut kannst du das im Gesicht erkennen. Ein herabhängender Mundwinkel oder ein schiefes Grinsen fallen sofort auf.

**S** **Speech**  
Eine verwaschene Sprache, zusammenhanglose Satzteile oder sogar völliger Sprachverlust können ebenfalls ein Zeichen für einen Schlaganfall sein. Bitte die betroffene Person, einen einfachen Satz nachzusprechen, um dieses Symptom zu überprüfen. Umgekehrt kann es aber genauso sein, dass der Betroffene Schwierigkeiten hat, dich zu verstehen.

**A** **Arms**  
Die Lähmung kann aber auch die Arme, Beine, Füße oder Hände betreffen – manchmal sogar mehrere Regionen gleichzeitig. Auch wenn du selbst auf einmal deinen Arm nicht mehr heben oder eine Tasse nicht mehr greifen kannst, solltest du an einen Schlaganfall denken.

**T** **Time**  
Trifft eines dieser Anzeichen zu, sofort 112 wählen. Je früher du die Anzeichen erkennst und den Notruf wählst, desto bessere Chancen hat der Betroffene auf einen positiven Ausgang.



**Konkrete Hilfe**  
Die Symptome eines Schlaganfalls sind auf den ersten Blick oft gar nicht als solche zu erkennen. Wie du die Symptome richtig deutest und wie du dich im Ernstfall am besten verhältst, erfährst du hier.

## Schlaganfall vs. Herzinfarkt

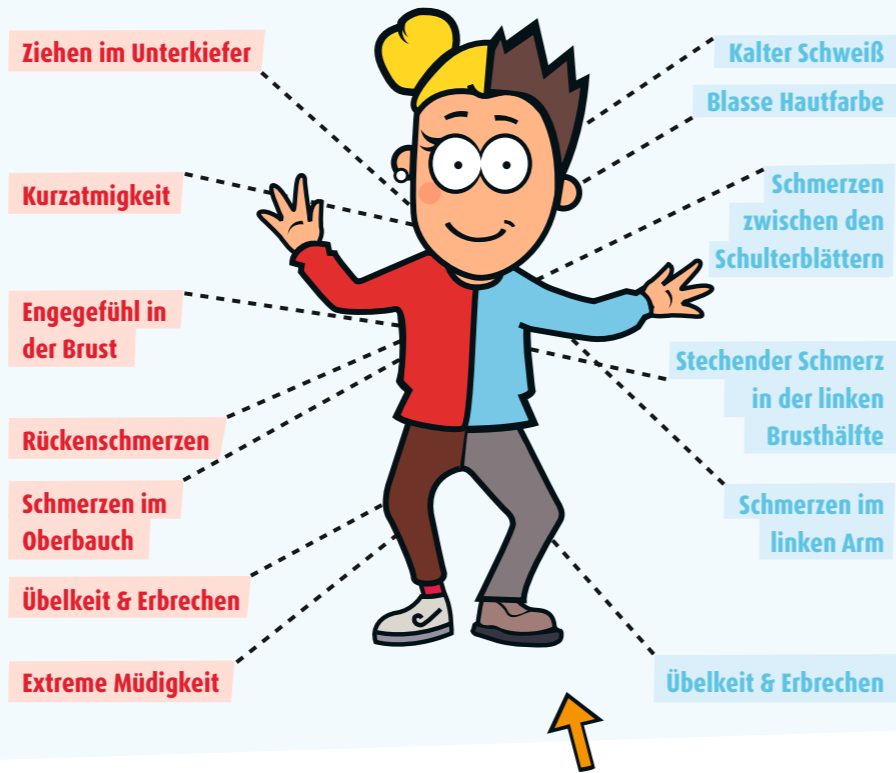
Wusstest du, dass Schlaganfälle und Herzinfarkte häufig die gleiche Ursache haben? Beide Erkrankungen werden in vielen Fällen durch ein Blutgerinnsel verursacht, das ein Gefäß verstopft. Steckt das Gerinnsel im Herzen fest, ist ein Herzinfarkt die Folge. Wird es mit dem Blutstrom ins Gehirn getragen, droht ein Schlaganfall. Weitere Gemeinsamkeiten sind, dass es sich bei beiden Erkrankungen um akut auftretende Notfälle handelt. Durch die Verstopfung entsteht Blutmangel und Gewebe stirbt ab. Beim Herzinfarkt in einem Teil des Herzens, beim Schlaganfall in einem Teil des Gehirns. Da hören die Gemeinsamkeiten aber auch schon auf, denn die beiden Erkrankungen haben ganz unterschiedliche Symptome. Während bei einem Schlaganfall hauptsächlich neurologische Störungen auftreten, zeigt sich ein Herzinfarkt durch verschiedene Symptome.



## Aussitzen kann echt gefährlich sein...

Leider hoffen viele Menschen häufig darauf, dass solche Beschwerden von alleine wieder verschwinden oder bringen diese gar nicht erst mit einem Schlaganfall in Verbindung – dabei ist es so wichtig, bei ersten Anzeichen direkt den Rettungsdienst zu rufen, um die Schäden im Gehirn so klein wie möglich zu halten.

Es kann sogar vorkommen, dass die Symptome von ganz allein wieder verschwinden. Dann ist die Rede von einem leichten Schlaganfall, aber auch der kann sich schnell zu einem schweren Schlaganfall entwickeln.



*Herzinfarkte bei Frauen & Männern haben oft verschiedene Symptome!*

## So hilfst du, bis professionelle Hilfe kommt

Natürlich ist es wichtig, im Ernstfall schnell einen Notruf abzusetzen. Aber bis der Notarzt da ist, kannst du auch etwas tun:

### Schlaganfall

- Bleibe bei der Person und beruhige sie
- Gib dem Betroffenen keine Getränke oder Speisen, da der Schluckreflex beeinträchtigt sein könnte
- Lockere enge Kleidung und achte auf freie Atemwege
- Wenn die Person bewusstlos ist, bring sie in die stabile Seitenlage
- Kontrolliere die Atmung. Sollte sie aussetzen, beginne eine Herz-Druck-Massage

### Herzinfarkt

- Überprüfe Bewusstsein, Atmung und Lebenszeichen der betreffenden Person
- Bei einem Kreislaufstillstand musst du sofort mit einer Herz-Lungen-Wiederbelebung beginnen
- Ist der Betroffene bei Bewusstsein, versuche ihn schonend zu lagern, d. h. bequem mit erhöhtem Oberkörper. Das entlastet das geschwächte Herz
- Öffne enge Kleidung und schirme die Person gegenüber ihrer Umgebung ab
- Versuche, Unruhe, Aufregung und Anstrengung zu vermeiden
- Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes musst du unbedingt bei dem Patienten bleiben, ihn beruhigen und seinen Kreislauf überwachen

## Achtung, Mini-Schlaganfall!

Die transitorische ischämische Attacke, kurz TIA, ist so etwas wie der kleine Bruder des Schlaganfalls und gilt oft als dessen Vorbote. Hier kann es z.B. passieren, dass Betroffene plötzlich auf einem Auge verschwommen sehen wie durch eine Milchglasscheibe – und dann herrscht plötzlich Dunkelheit. Der Spuk ist meist schnell vorbei. Diese plötzliche Erblindung ist häufig Anzeichen einer TIA. Andere Symptome können ein herabhängender Arm, eine Hand, teilweise auch ein Bein oder eine Gesichtshälfte sein. Oder es ist plötzlich nicht mehr möglich, in ganzen Sätzen zu sprechen. Es fehlen buchstäblich die Worte. Da all das aber meist nur von kurzer Dauer ist, gehen die wenigsten sofort zum Arzt, obwohl das absolut sinnvoll wäre. Die TIA kündigt oft einen schweren Schlaganfall an. Ca. 40 Prozent der Schlaganfall-Patienten haben zuvor eine TIA erlitten. Die kurzzeitige Attacke ruft die gleichen Symptome wie ein großer Schlaganfall hervor und beruht auf denselben Ursachen. Der einzige wahrnehmbare Unterschied ist die Dauer. Der Mini-Schlaganfall dauert nur Sekunden bis Minuten. Von einem „richtigen“ Schlaganfall wird erst gesprochen, wenn die Beschwerden mehr als 24 Stunden anhalten. Aber auch eine TIA kann bleibende Schäden verursachen.



## Vorbeugen ist besser als Nachsorge

Gesunde Ernährung hilft dir, einer Arterienverkalkung vorzubeugen. Diese ist die Hauptursache für Schlaganfälle und Herzinfarkte. Du solltest regelmäßig Obst und Gemüse auf dem Speiseplan haben, Fett sowie Zucker nur in Maßen genießen. Das hält Gefäße gesund. Auch regelmäßige Bewegung wirkt einem Schlaganfall entgegen. Die WHO empfiehlt, sich an mindestens fünf Tagen in der Woche jeweils 30 Minuten lang zu bewegen. Und nicht zuletzt: Vermeide Stress so gut es geht! Auch das schützt die Arterien.



## Schau mal, das bringt dich weiter..

### Von Fitness bis Ernährung

Wusstest du, dass die AOK PLUS über 15.000 zertifizierte Gesundheitskurse anbietet? Du kannst pro Jahr zwei auswählen. Und das völlig kostenfrei! Die Kurse reichen von Bewegung über

eine gesunde Ernährung bis hin zur Stressbewältigung. Und so einfach geht es: Kurs aussuchen. Gutschein direkt online beantragen. Und fertig! Die AOK PLUS rechnet alle Kosten mit dem

Kursanbieter direkt ab. Bequemer geht es nicht. Alle Kurse und noch viel mehr Infos findest du natürlich auch online.

Mehr erfahren unter [plus.aok.de](https://plus.aok.de)

## Kinder sind mutig!

...und manchmal auch übermütig. Wer gerade dabei ist, die Welt zu entdecken, überschätzt aus Neugier nicht selten seine Fähigkeiten – und unterschätzt gleichzeitig mögliche Risiken. Meistens halb so wild, solange du Ruhe bewahrst, die Situation überblickst und im Notfall schnell Erste Hilfe leisten kannst. Das Vorgehen bei Kindernotfällen unterscheidet sich nur in wenigen Details von Notfällen bei

Erwachsenen. Es ist vollkommen normal, dass du in dieser Situation aufgeregt bist. Handle Schritt für Schritt und ruf dir deine Erste-Hilfe-Kenntnisse in Erinnerung. Auch hier ist der einzige Fehler, den du machen kannst, gar nichts zu tun! Worauf es ankommt und welche speziellen Maßnahmen du unbedingt kennen solltest, erfährst du hier.



## ERSTE HILFE BEI KINDERN

# WENN DIE WELT entdeckt wird

...kann es auch gefährlich werden. Was tun?

### Der akute Notfall!

Ein Unfall oder das Auffinden eines bewusstlosen Kindes sind natürlich Szenarien, die sich niemand gern vorstellt. Trotzdem solltest du im Ernstfall auf die Situation vorbereitet sein. Wir sagen dir, was in einer akuten Notsituation zu tun ist. Der Notfallcheck kommt immer zuerst. Egal ob das Kind von der Schaukel gefallen ist, sich den Kopf angeschlagen hat oder ein anderer Notfall vorliegt. Hierbei führst du eine schnelle Untersuchung des verletzten oder erkrankten Kindes durch und überprüfst Bewusstsein und Atmung. Wenn notwendig, werden dann erste lebensrettende Maßnahmen durchgeführt. Für den Notfallcheck benötigst du circa 10 bis 15 Sekunden.

Zuerst solltest du das Bewusstsein kontrollieren, indem du das Kind ansprichst und körperliche Reflexe überprüfst. Sprich laut und berühre sie oder ihn relativ fest (z.B. an der Innenseite des Oberarms). Wenn der kleine Patient darauf reagiert, belasse ihn in der Position, setze einen Notruf ab und überprüfe weiterhin den Bewusstseinszustand, bis die Rettungskräfte vor Ort sind. Zeigt das Kind keine Reaktion: Rufe laut um Hilfe, damit andere Personen auf die Situation aufmerksam werden und den Notruf betätigen. Bist du allein, musst du zuerst die folgenden zwei Schritte durchführen, bevor du den Notruf wählst. Drehe das Kind vorsichtig auf den Rücken

und kontrolliere, ob es atmet. Wenn die Atmung vorhanden ist, lege es in die stabile Seitenlage und rufe danach den Notruf. Auch hier weiter die Atmung kontrollieren, bis die Rettungskräfte vor Ort sind. Ist keine Atmung vorhanden, solltest du sofort mit der Wiederbelebung starten und dabei den Notruf wählen! Beginne die Reanimation, indem du fünf Mal beatmest und danach 30 Mal auf den Brustkorb drückst. Danach immer zwei Mal beatmen und wieder 30 Mal Herzdruckmassage. Dies führst du so lange fort, bis professionelle Hilfe eintrifft oder das Kind Lebenszeichen zeigt. **Tipp: Präge dir diese sogenannte 5-30-2-30-Regel für einen eventuellen Notfall ein.**



## Gestürzt... Was nun?

Die kleinen Racker können beim Spielen schnell stürzen oder fallen. Vor allem bei Stürzen auf den Kopf solltest du als Elternteil aufmerksam bleiben. Denn die Auswirkungen eines Sturzes können sich auch erst einen Tag später zeigen.

Wenn das Kind Anzeichen wie Erbrechen, plötzliche Müdigkeit, Kopfschmerzen zeigt und/oder die ganze Zeit weint, solltest du unbedingt einen Arzt rufen. Hat es „nur“ eine Beule, kannst du die Schmerzen durch Kühlen z.B. mit einem Eisbeutel lindern, den du in ein Tuch einwickelst.

Ein Knochenbruch geht mit starken Schmerzen und Fehlhaltungen einher – wenn das der Fall ist, direkt ins Krankenhaus oder sofort den Notarzt rufen. Größere Hautverletzungen versorgt ebenfalls ein Arzt.

Erste Hilfe kannst du aber zuvor mit einem Verbandskasten leisten: Schürfwunden zuerst mit klarem Wasser säubern, Schmutzpartikel oder Steinchen vorsichtig entfernen und die Blutung mit einer sauberen Kompresse stoppen. Anschließend ein Pflaster aufkleben.

Handelt es sich um eine Platzwunde, sieht sie wegen der großen Menge Blut häufig gefährlicher aus, als sie ist. Du kannst die Blutung mit einer Kompresse und einem Druckverband stillen und dann zur Behandlung in die Notfallambulanz fahren. Verliert das Kind aber stetig große Mengen Blut, natürlich sofort den Notarzt rufen!

Noch mehr zu dem Thema erfährst du in unserem Video: AOK PLUS - Das ist zu tun, wenn sich Ihr Kind am Kopf verletzt hat!



## Sicher handeln bei Stromunfällen

Steckdosen scheinen eine magische Anziehungskraft auf Kinder zu haben. Auch alte, defekte Elektrogeräte und Kabel können zu einem Stromschlag führen. Je länger und intensiver dieser ist, desto schwerwiegender sind die Folgen. Wichtig: Bringe dich selbst nicht in Gefahr und vermeide den Kontakt zur Stromquelle! Ziehe sofort den Stecker oder schalte die Sicherung ab. Wenn das nicht möglich ist, versuche das Kind mit einem isolierten, nicht leitenden Gegenstand von der Stromquelle wegzuziehen oder beiseitezustoßen. Ist es bewusstlos, ergreife sofort die lebensrettenden Sofortmaßnahmen zum akuten Notfall (siehe Seite 15). Wenn es eine Brandwunde durch den Stromschlag erlitten hat, kannst du diese mit einem sterilen Verband aus dem Erste-Hilfe-Koffer abdecken. Und selbst wenn das Kind unversehrt scheint, sollte es nach einem Stromschlag immer zur Untersuchung ins Krankenhaus. **Noch mehr zum Thema Notfälle bei Kindern sowie viele andere hilfreiche Broschüren findest du online unter [plus.aok.de/lebensretter](https://plus.aok.de/lebensretter) in unseren Downloads.**

## Vergiftungen

**Für Infos zu diesem Thema schau dir gern die Seiten 30 bis 33 an: Das ist zu tun, wenn sich dein Kind vergiftet hat!**

## Verbrühungen, Verbrennungen und Insektenstiche – wann ist es ein Notfall?



Der Grill, ein Tee oder die Herdplatte – es ist im Alltag nicht immer einfach, Babys und Kleinkinder vor Verbrühungen oder Verbrennungen zu schützen. Als Erste Hilfe kühlst du die betroffenen Hautpartien maximal zehn Minuten lang unter laufendem Wasser. Bei großflächigen Verbrennungen sollte das Wasser lauwarm sein, damit das Kind nicht unterkühlt. Wenn es nur kleine, oberflächliche Verbrühungen sind, können diese vom Kinderarzt versorgt werden. Bei größeren Verbrennungen bringst du das Kind am besten direkt ins Krankenhaus. Wichtig ist aber, dass auch bei leichten Verbrennungen immer ein Arzt aufgesucht wird. Vor allem wenn Hände, Gesicht oder Genitalien betroffen sind.

Insektenstiche sind zwar fies, aber meistens ungefährlich: Sie jucken, brennen oder schmerzen. Wenn keine Allergie besteht, sind sie harmlos und lassen sich durch Kühlung oder Zwiebelsaft selbst behandeln. Kommt es aber zu Atemnot, Hautausschlag, einem erhöhten Puls, Fieber, Übelkeit oder Schüttelfrost, solltest du schnell den Notarzt rufen. Diese Symptome deuten nämlich auf einen allergischen Schock hin.

Ein Zeckenbiss kann ungefährlich sein, wenn du das Tier innerhalb kurzer Zeit mit einer speziellen Zange oder Karte aus der Einstichstelle drehst. Auf keinen Fall solltest du die Zecke mit den Fingern oder einer Pinzette entfernen! Dadurch könnte sie gequetscht werden, wodurch leichter Erreger in die Wunde gelangen. Wenn sich eine kreisrunde Rötung um den Biss bildet, solltest du einen Arzt aufsuchen, um eine Übertragung von Borreliose zu checken. Kleinkinder können ab einem Jahr mit der sogenannten FSME-Impfung vor einer Hirnhautentzündung geschützt werden. Wenn du in einem FSME-Risikogebiet lebst, werden die Impfkosten von der AOK übernommen.





## Wenn Kinder sich verschlucken

Während Babys und Kleinkinder die Welt entdecken, stecken sie sich oft alles in den Mund, was ihnen in die Finger kommt. Dabei besteht immer die Gefahr des Verschluckens oder dass der Fremdkörper eingeatmet wird. Und wenn sie erst ein paar Monate alt sind und noch nicht selbst stehen können, kannst du die üblichen Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Verschlucken nicht anwenden. Was also tun, wenn ein Baby hustet, keine Luft bekommt und rot und blau anläuft?

Du rufst sofort die 112! Auch wenn es nach dem Husten wieder Luft bekommt, kann der Fremdkörper in einen Lungenflügel gefallen sein und das Kind muss ärztlich untersucht werden.

Bis der Rettungsdienst eintrifft, kannst du so helfen:

- Setze dich auf einen Stuhl, die Beine eng aneinander, und lege das Baby bäuchlings auf deine Oberschenkel. Der Brustkorb liegt auf deinen Knien
- Klopfe bis zu fünf Mal auf die Rückenmitte, um den Fremdkörper zu entfernen
- Wenn das nicht funktioniert, drehst du das Baby um und gibst mit den Fingerspitzen fünf kleine Stöße auf den Brustkorb, bis die Atemwege frei sind
- Tritt immer noch keine Besserung ein, wiederholst du die Stöße, bis der Rettungsdienst da ist

Ältere Kinder kannst du sofort bäuchlings über den Oberschenkel legen und einige Male mit der flachen Hand zwischen die Schulterblätter klopfen. So dürfte alles herauskommen. Das geht übrigens auch noch mit größeren Kindern, etwa bis zum sechsten Lebensjahr.

Wenn keine der Maßnahmen hilft, musst du das Heimlich-Manöver durchführen. Dieser Handgriff funktioniert schon bei Kindern ab einem Jahr. Das Kind sitzt oder steht aufrecht und du umfasst den Oberkörper von hinten mit den Armen. Dann schätzt du die Mitte zwischen Bauchnabel und Brust ab und ziehst die Arme ein bis fünf Mal kräftig zu dir heran. Die Handbewegung geht dabei nach innen und oben. Durch das ruckartige Zusammenpressen des Zwerchfells und der Lunge wird Restluft aus der Lunge herausgedrückt. So wird ein künstlicher Hustenstoß erzeugt, der den Fremdkörper herausschleudert.

Manchmal gelangen Fremdkörper auch durch versehentliches Verschlucken in die Speiseröhre. Glücklicherweise passieren die

meisten davon ungehindert den kindlichen Magen-Darm-Trakt und tauchen nach zwei bis fünf Tagen unversehrt im Stuhl wieder auf.

Gerade bei kleinen Kindern besteht aber die Gefahr, dass der Fremdkörper in der Speiseröhre hängen bleibt. Falls das Kind vermehrten Speichelfluss hat, oft schluckt und erbricht, musst du unbedingt mit ihm zum Arzt. Hat es nach dem Verzehr eines Gegenstands keine Beschwerden, solltest du beim Kinderarzt oder Krankenhaus nachfragen, ob eine Gefahr von dem verschluckten Gegenstand ausgeht.

Mit einer Ausnahme: Hast du den Verdacht, dass das Kind Knopfzellebatterien bzw. Näh- oder Stecknadeln verschluckt hat, immer sofort einen Arzt aufsuchen

oder 112  
wählen!



## Es geht um deine Lieben: von ganz klein bis fast erwachsen

### Jede Menge Hilfe

Gerade wenn es Kinder betrifft, kann man eigentlich gar nicht genug tun – und auch wissen. So stellt die AOK PLUS gleich eine ganze Reihe von Videoclips zum Thema „Erste Hilfe bei Kleinkindern“ zur Verfügung. Zu finden sind diese ganz

leicht bei YouTube. Sie sind informativ und bereiten dich vor für den Fall der Fälle. Das geschieht auch an Schulen: Dort werden von der AOK PLUS Erste-Hilfe-Seminare angeboten. Doch damit nicht genug: Sollten Kinder krank werden und

bestimmte Medikamente benötigen, übernimmt die AOK PLUS die Kosten – auch für Jugendliche bis 18 Jahren.

Noch mehr Informationen  
[plus.aok.de](https://plus.aok.de)



# WIE SICHER IST ES bei dir zu Hause?

## Hier kann mehr schiefgehen, als du denkst...

### Die Sache mit der Leiter

Nirgendwo gibt es so viele Unfälle wie im Haushalt. Auch du kennst sicher Geschichten über die umkippende Leiter beim Wandstreichen oder der Seife auf dem Badezimmerfußboden. Zu Hause verbringst du nicht nur sehr viel Zeit, sondern machst auch ganz verschiedene Dinge. Darum gibt es hier auch echt viele Unfallmöglichkeiten. Wir erklären dir, was in welcher Situation zu tun ist.



### Geprellt oder gebrochen?

Kurz nicht aufgepasst und schon hast du dir den Zeh angestoßen? Die Schmerzen sind unangenehm, halten aber höchstens ein paar Tage an. Puuuh, hätte auch schlimmer kommen können. So zählen Stürze im Haushalt zu den häufigsten Unfallursachen. Einige davon sind hausgemacht. Vermeiden solltest du zum Beispiel waghalsige Eigenkonstruktionen wie gestapelte Stühle, um das oberste Küchenregal zu erreichen. Durch Stürze kommt es oft zu Prellungen oder sogar zu einem Knochenbruch. Eine Prellung muss meistens nur gekühlt werden. Bei einem Bruch besteht die Gefahr eines Schocks. In diesem Fall:

**Kontaktiere am besten umgehend einen Arzt. Vor allem bei offenen Brüchen solltest du sofort die 112 wählen!**

Einen Knochenbruch erkennst du an einer unnormalen Lage oder Beweglichkeit der betroffenen Stelle, starken Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Eventuell treten Blutergüsse oder Schwellungen auf. Das Hauptmerkmal eines offenen Knochenbruchs ist allerdings – wie der Name schon sagt – der aus der Wunde heraustretende Knochen. Direkt nach dem Notruf ist es ratsam, die Bruchstelle ruhigzustellen, mit einem Kissen oder Ähnlichem zu polstern und einen offenen Bruch mit einer keimfreien Wundauflage zu bedecken (Infektionsgefahr!). Einen geschlossenen Bruch kannst du kühlen, bis Hilfe eintrifft.

### Eben mal geschnitten

Ob beim Schnippeln in der Küche oder durch zerbrochenes Glas – eine Schnitt- oder Stichverletzung entsteht in vielen Situationen. Die Folgen können harmlos, weitreichend oder in seltenen Fällen sogar sehr gefährlich sein. Um die notwendigen Schritte einzuleiten, ist es wichtig, dass du die Verletzung richtig einschätzt. Das kann bei Schnittwunden schwierig sein, da sie oft viel tiefer sind, als du sehen kannst. Kleine Schnittverletzungen solltest du zunächst etwas bluten lassen, um mögliche Keime und Fremdkörper aus der Wunde zu spülen. Bei stark blutenden Wunden gilt das nicht! Solch eine Verletzung musst du sofort mit einem Druckverband verschließen! Je nach Schwere der Verletzung kann hier ein Kreislaufschock drohen. Daher solltest du direkt nach der Erstversorgung einen Notruf absetzen. Ist eine Arterie verletzt, kann es sein, dass ein Druckverband allein nicht ausreicht. In solchen Fällen musst du die Arterie zwischen Verletzung und Herz zusätzlich abdrücken, damit der Blutfluss sicher gedrosselt werden kann.



*Und: immer an den Tetanusschutz denken!*

**Schau mal, was so alles passiert**

**Bei Haushaltsunfällen gibt es drei Arten, und zwar Unfälle bei der Hausarbeit (440.000 pro Jahr), beim Heimwerken (250.000 pro Jahr) und bei der Gartenarbeit (200.000 pro Jahr).**



## Verbrennungen aller Art

Beim Teekochen nicht aufgepasst und das kochende Wasser läuft übers Bein – schon hast du eine schwere Brüh- oder Brandverletzung. Gar nicht gut. Und wer hätte das gedacht: Neben dem Verbrühen durch heiße Flüssigkeiten ist das Grillen bei Jugendlichen und Erwachsenen einer der Hauptgründe für Verbrennungen. Daher nie flüssige Brandbeschleuniger wie Alkohol oder Brennspritus auf die Feuerstelle gießen; besser Kohle- oder Grillanzünder nehmen. Und: In deutschen Wohnungen brennt es am häufigsten durch Elektrizität.



Ursachen von Elektrobränden sind nicht selten überlastete Mehrfachsteckdosen. Um einzuschätzen, ob du mit einer Brand- oder Brühverletzung einen Arzt aufsuchen oder den Notarzt rufen solltest, kommt es immer auf die Schwere der Verbrennung an.



### Es gibt Verbrennungen ersten bis vierten Grades.

**1. Grades:** Rötung der betroffenen Hautstelle, Schwellung und Schmerzen, nur die oberste Hautschicht ist betroffen.

**2. Grades:** Zusätzliche Blasenbildung mit weißen und nässenden Wundflächen, Ober- und Lederhaut sind betroffen.

**3. Grades:** Die verbrannte Hautstelle ist gefühllos und weiß oder braun verfärbt, keine oder nur geringe Schmerzen, vollständige Zerstörung der Haut.

**4. Grades:** Die Haut ist schwarz und verkohlt, keine Schmerzen; Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke können betroffen sein.

In den meisten Fällen kannst du Verbrennungen ersten Grades mit einfachen Erste-Hilfe-Maßnahmen behandeln. Dafür hältst du die

Stelle ca. zehn Minuten unter kühles Wasser, trägst eine Salbe auf und verbindest sie locker. Ein Sonnenbrand ist beispielsweise, außer in extremen Fällen, eine Verbrennung ersten Grades.

Ist die Verbrennung sehr großflächig, sollte die Wassertemperatur mindestens 20 Grad betragen, da du sonst unterkühlen könntest. Bei sehr großflächigen Verbrennungen solltest du ohnehin sofort zum Arzt. Kleinere Wunden kannst du zur Sicherheit später von einem Arzt untersuchen lassen.

Verletzungen zweiten Grades musst du umgehend professionell behandeln lassen, da sich ansonsten ästhetisch und funktionell ungünstige Narben entwickeln können. Ein Arzt kann die Wunde chirurgisch säubern und weitere Maßnahmen ergreifen, um Narben vorzubeugen.

**Ab Verbrennungen dritten Grades ist die Verletzung so stark, dass sofort ein Notarzt gerufen werden sollte!**

## Unter Strom

Menschen können elektrische Spannung nicht sehen. Fasst du aber ein spannungsführendes Teil an, spürst du einen schmerzhaften Stromschlag. Eventuell kannst du nicht mehr loslassen, da sich deine Hand- und Armmuskulatur verkrampfen. Die meisten Stromunfälle passieren aufgrund von Unachtsamkeit oder defekten Geräten. Solche solltest du auf keinen Fall mehr nutzen und für Reparaturen an elektrischen Leitungen einen Fachmann rufen. Auch bei kleineren Reparaturen wie dem Austausch von Glühbirnen gilt daher: immer vorher die Stromverbindung unterbrechen.

Gibt es bei dir zu Hause einen Stromunfall, sind schnelles Handeln und Selbstschutz wichtig. Dazu gehört, dass du diesen auch umgehend erkennst. Typische Anzeichen sind, dass die Muskeln eines Betroffenen verkrampfen, solange er sich im Stromkreislauf befindet – und Brandwunden. Diese entstehen am Körper durch Ein- und Austritt des Stroms (sogenannte Strommarken). Der Puls geht schneller als normal und Herzrhythmusstörungen können die Folge sein.



Was solltest du tun? Unterbrich zuerst den Stromkreislauf! Schalte die Sicherung aus oder ziehe den Stecker. Falls das nicht geht, trenne die betroffene Person mit einem nicht leitenden Gegenstand z. B. aus Holz von der Stromquelle. Führe bei Bewusstlosigkeit eine stabile Seitenlage herbei und bei Atemstillstand eine Herz-Lungen-Wiederbelebung durch. Bedecke Brandwunden mit möglichst keimfreiem Verbandsmaterial aus einem Erste-Hilfe-Koffer. Nach der Ersthilfe solltest du bei einem Stromunfall umgehend einen Notarzt kontaktieren.



## Dir ist etwas passiert? So findest du genau, was du brauchst...

### Ein Navigator für alle Fälle

In eine lebensbedrohliche Notsituation kann jeder kommen. Dann ist schnelle Hilfe gefragt. In solchen Situationen rufst du am besten die 112. Benötigst du Hilfe bei der Suche nach einem passenden Arzt, Zahnarzt, Psychotherapeuten,

Krankenhaus oder einer Hebamme? Ganz einfach: Nutze den kostenlosen Gesundheitsnavigator der AOK! Gib auf [plus.aok.de](https://plus.aok.de) bei der Suche das Stichwort „Gesundheitsnavigator“ ein. Dann kannst du nach verschiedenen Kriterien

suchen und erhältst in der Ergebnisliste umfangreiche Informationen zu den jeweiligen Angeboten. Versprochen!

Mehr erfahren unter  
[plus.aok.de](https://plus.aok.de)



# EIN JA FÜR das Leben!

Wie wir alle helfen können...

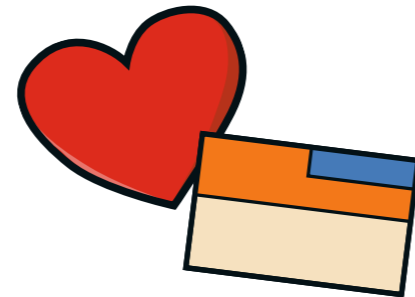


## Eine Herzensangelegenheit

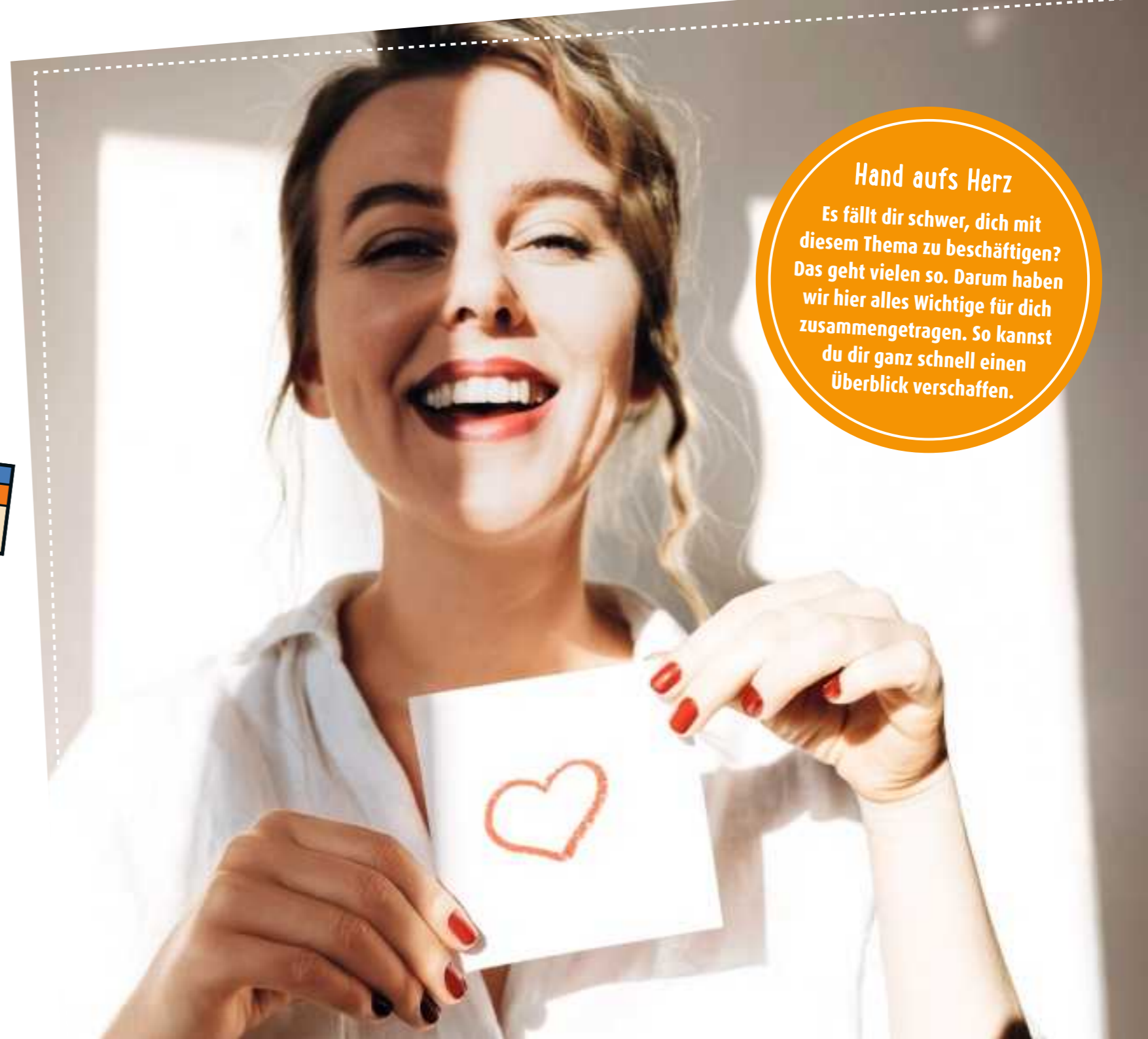
Sabine nennt ihn ihren „Herzgeburtstag“: den Tag, an dem sie ein neues Organ bekam. Acht Jahre ist das her. Und im Trubel des Alltags denkt sie oft gar nicht mehr daran. Daran, dass ein fremdes Herz in ihrer Brust schlägt. So sehr fühlt es sich wie ihr eigenes an.

Kurz nach der Geburt ihrer Tochter führte eine seltene Geburtskomplikation zu einer Herzmuskelschwäche. Diese bedrohte ihr Leben. „Ohne ein Spenderorgan“, weiß die junge Mutter heute, „wäre ich innerhalb eines halben Jahres gestorben.“

**Geschichten wie die von Sabine erinnern daran, wie wichtig das Thema Organspende ist.**



*„Ohne ein Spenderorgan wäre ich innerhalb eines halben Jahres gestorben.“*



## Hand aufs Herz

Es fällt dir schwer, dich mit diesem Thema zu beschäftigen? Das geht vielen so. Darum haben wir hier alles Wichtige für dich zusammengetragen. So kannst du dir ganz schnell einen Überblick verschaffen.

## Einer für alle, alle für einen

Hast du schon mal von der Widerspruchslösung gehört? Bedeutet: Jeder Mensch ist automatisch Organspender – wenn er nicht aktiv Widerspruch einlegt. In Schottland wurde ein entsprechendes Gesetz verabschiedet. So wie zuvor schon in England und Wales. Die Deutsche Stiftung Organtransplantation wünscht sich ein solches Gesetz auch für Deutschland. Denn die meisten hier finden das Thema Organspende superwichtig – und möchten eigentlich auch mitmachen.

**82%** HALTEN ORGAN- UND GEWEBESPENDEN FÜR DER DEUTSCHEN EINE RICHTIG GUTE IDEE

**71%**  
ABER: NUR RUND **35%**

WÄREN SOGAR GRUNDSÄTZLICH DAMIT EINVERSTANDEN, DASS MAN IHNEN NACH IHREM TOD ORGANE UND GEWEBE ENTNIMMT

MACHEN AUCH WIRKLICH NÄGEL MIT KÖPFEN UND DOKUMENTIEREN IHRE ZUSTIMMUNG IN FORM EINES ORGANSPENDEAUSWEISES\*

AUF DER ANDEREN SEITE STEHEN IN DEUTSCHLAND AKTUELL ETWA

**10.000 MENSCHEN**



AUF DER WARTELISTE FÜR EIN SPENDERORGAN

\* Quelle: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung  
\*\* Quelle: Eurotransplant  
\*\*\* Quelle: www.organspende-info.de

IM JAHR 2020 WARTETEN **303 PERSONEN IN THÜRINGEN** & **466 PERSONEN IN SACHSEN** AUF EINE ORGANSPENDE\*\*

TATSÄCHLICH DURCHGEFÜHRTE ORGANTRANSPLANTATIONEN GAB ES 2020

**101** & **144\*\***  
IN THÜRINGEN IN SACHSEN

BUNDESWEIT GAB ES 2020 ABER NUR

**913**  
POSTMORTALE ORGANSPENDER\*\*\*

**UMSO WICHTIGER:**  
WERDE SELBST AKTIV, WENN DU SPÄTER DEINE ORGANE SPENDEN MÖCHTEST!

## Dein Organspendeausweis im Heft!

Schau mal hinten an den Umschlag. Dort findest du deinen Organspendeausweis. Du kannst auch einen anfordern bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) oder der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) zum Beispiel. Und du bekommst ihn auch

in vielen Apotheken, Krankenhäusern und Arztpraxen. Oder auch per Klick: ausdrucken, ausfüllen und in dein Portemonnaie stecken. Fertig!

Zum Ausweis geht es hier [plus.aok.de/organspendeausweis](https://plus.aok.de/organspendeausweis)

## Eine Sorge, die ganz viele bewegt

Sagen wir, wie es ist: Es gibt zwar zahlreiche Aufklärungskampagnen. Und doch haben viele Menschen eine Sorge. Werden im Ernstfall die Geräte schneller abgestellt, wenn ich Organspender bin?

Die Antwort könnte klarer nicht sein: Nein!

Notärzte, Rettungsteams und Intensivmediziner haben nur ein einziges Ziel: Leben retten. Ob jemand Organspender ist oder werden könnte, wird erst nach dem Feststellen des Hirntods Thema. Bis dahin wird alles, wirklich alles getan, um das Leben zu erhalten. Darauf kann sich jeder verlassen. Natürlich auch du.



## So läuft's im Ernstfall

Das hast du dir bestimmt schon gedacht: Jede Organtransplantation folgt einem festgelegten Protokoll.

- Zuerst werden die Angehörigen informiert, sollte ein Verdacht auf Hirntod bestehen
- Zwei unabhängige Ärzte müssen den irreversiblen Hirntod bestätigen
- Liegt ein Organspendeausweis vor, wird die Organentnahme vorbereitet
- Gibt es keinen Ausweis, wird mit den Angehörigen gesprochen
- Sie werden dann gebeten zu entscheiden
- Dafür stehen in den meisten Fällen einige Stunden Bedenkzeit zur Verfügung
- Ein Berater der Deutschen Stiftung Organtransplantation (DSO) unterstützt vor Ort


Einfach auf der Klappe abtrennen!





Schon  
erstaunlich,  
so eine  
Niere!



- 
- » Die Niere ist das am häufigsten für eine Transplantation benötigte Organ
  - » Ende 2020 haben in Deutschland 7338 Menschen auf eine Nierentransplantation gewartet
  - » 1909 Nieren wurden im selben Jahr transplantiert, 450 davon stammten aus einer Lebendorganspende
  - » Wer eine Niere spendet, hat danach etwa 70 Prozent der Nierenleistung zur Verfügung. Das reicht für ein normales Leben ohne Einschränkungen völlig aus\*

\*Quelle: organspende-info.de



## Von mir für dich: Lebendorganspende

Du hast es bestimmt schon mal in Hollywoodfilmen gesehen: Ein todkranker Mensch wird wieder gesund; jemand aus der Familie oder ein Freund hat ein Organ gespendet. Das gibt es nicht nur in der Traumfabrik, sondern auch bei uns. Denn: Lebendorganspenden sind gesetzlich erlaubt. Vor allem Nieren und Teile der Leber werden transplantiert. Damit alles mit rechten Dingen zugeht, gelten strenge Voraussetzungen.

Der Spender muss:

- in psychologischen Gesprächen überzeugen, dass seine Entscheidung freiwillig ist
- volljährig und einwilligungsfähig sein
- der Entnahme zustimmen und über die medizinischen Konsequenzen aufgeklärt werden
- geeignet sein, also die Operation zum Beispiel voraussichtlich gut überstehen können
- unentgeltlich spenden, also kein Geld dafür erhalten

## Klar und verständlich: Das könnte dich auch interessieren...

### Noch mehr hilfreiche Infos

Wie du siehst, ist das Thema Organspende nicht nur sehr wichtig, sondern auch ganz schön umfangreich. Aber sich damit auseinanderzusetzen, lohnt sich wirklich – nicht nur für dich, sondern für alle. Mehr zu den Voraussetzungen für

eine Organspende, den Ablauf und Entscheidungshilfen findest du auch online. Außerdem gibt es eine aufschlussreiche Faktenbox mit sehr vielen Details, die dir sicher weiterhelfen. Alle Infos sind übersichtlich und leicht

auffindbar zusammengetragen. Nutze einfach diesen Link hier und gib in der Suche das Stichwort „Organspende“ ein.

Mehr erfahren unter  
[plus.aok.de](https://plus.aok.de)

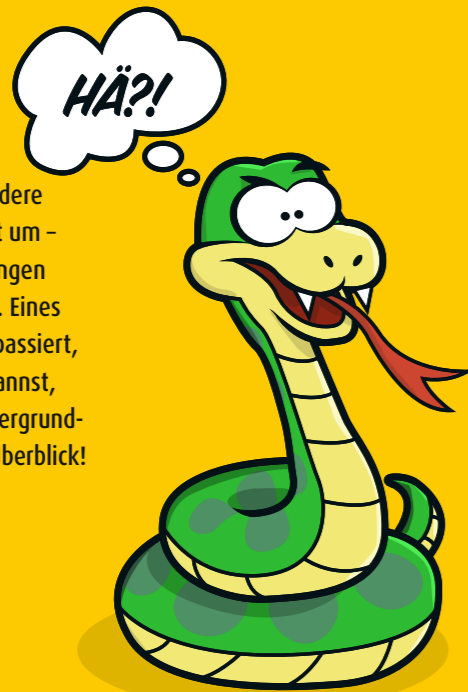


# MIR WIRD SO anders...

## Jetzt zählt jede Sekunde

### Der richtige Notruf, die beste App und ganz viel du

Dem einen wird schlecht, der andere ringt plötzlich um Luft oder kippt um – allergische Schocks und Vergiftungen zeigen sich ganz unterschiedlich. Eines aber gilt in jedem Fall: Sobald's passiert, läuft die Zeit. Damit du helfen kannst, brauchst du die wichtigsten Hintergrund-Infos. Wir verschaffen dir einen Überblick!



### So schnell kann's gehen

Du fragst dich, wie man sich eigentlich vergiftet? Leider schneller, als du denkst: Medikament verwechselt, Geflügel nicht ordentlich durchgegart oder in der Dusche unbemerkt Kohlenmonoxid aus der undichten Therme eingeatmet. Die Top Five der Vergiftungen siehst du hier:

#### 01 Lebensmittelvergiftung

Übelkeit, Erbrechen, Fieber, Schwindel, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magen-Darm-Geräusche, Durchfall

#### 02 Medikamentenvergiftung

Zittern, Lichtempfindlichkeit, Kreislaufprobleme, Ausschlag, Schwindel, Übelkeit, Halluzinationen

#### 03 Alkoholvergiftung

Verlangsamte Reaktionsfähigkeit, Sprach- und Gedächtnisstörungen, Brustschmerzen, Krampfanfälle; es droht Kreislaufversagen

#### 04 Kohlenmonoxidvergiftung

Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Bewusstlosigkeit. Tückisch: Das Gas ist geruchlos



#### 05 Chemikalienvergiftung

Übelkeit, Erbrechen, Rötung und Schwellung der Haut, Blässe, Husten, Atemnot, Hitzegefühl, Kopfschmerzen, Schwindel

**Wichtig: Gerade bei Kindern ist schnelle Hilfe gefragt. Am besten bist du vorbereitet und machst dich schon mal schlau, was bei Giftnotfällen zu tun ist – und was nicht. Schau mal beim AOK Gesundheitskanal auf YouTube vorbei.**

### Im Zweifel: anrufen!

In diesem Fall noch besser als die 112: den Giftnotruf wählen! Die Experten in der Giftnotrufzentrale können dir nämlich ganz genau erklären, was jetzt wirklich hilft. Auch wenn dein Kind etwas potenziell Giftiges geschluckt hat.

**Gemeinsames Giftinformationszentrum der Länder Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen:  
Tel. 0361/730730**







## Kinder, Kinder!

Eine Sekunde lang nicht hingeschaut und schon hat dein Zwerg sich beim Waldspaziergang eine giftige Beere in den Mund gesteckt? Oder einen unbekanntem Pilz angeknabbert? Kinder stecken sich vieles in den Mund. Das ist ganz normal, so entdecken sie die Welt. 220.000 Anrufe erreichen jedes Jahr die bundesweiten Giftnotrufzentralen.\* Bei der Hälfte geht es um betroffene Kinder. Die gute Nachricht: Meist ist nichts Schlimmes passiert.

Sollte dein Kind also wirklich mal vor deinen Augen zum Beispiel Haushaltsreiniger oder Kohlenanzünder geschluckt haben, rufst du den Giftnotruf an (Tel. 0361/730730). Wichtig: Halte die Packung bereit. Die Angabe der Inhaltsstoffe macht es den Experten leichter, euch zu helfen. Bitte gib deinem Kind auf keinen Fall eigenmächtig Unmengen an Flüssigkeit oder zwing es zum Erbrechen. Warte den Expertenrat ab!

\*Quelle: Stiftung Kindergesundheit

## Smarte App

Pflanzen, Pilze oder Medikamente: In der App des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) findest du jedes potenzielle Gift. Dort steht auch, wie gefährlich es für dein Kind wirklich ist. Praktisch: Direkt aus der App heraus kannst du außerdem den Giftnotruf wählen. „Vergiftungsunfälle bei Kindern“, kostenlos für iOS und Android.

## Schockschwerenot!

Vergiftung oder doch ein allergischer Schock? Das kannst du auf den ersten Blick schwer unterscheiden. Die Symptome ähneln sich. Aber für einen Schock gibt es ein paar typische Anzeichen:

Ein allergischer (oder auch anaphylaktischer) Schock tritt ganz plötzlich auf und als unmittelbare Reaktion, zum Beispiel auf

- einen Insektenstich (Wespe, Biene, Hummel, Hornisse)
- die Einnahme von Medikamenten (Schmerzmittel, Antibiotika, Narkose- oder Röntgenmittel)
- den Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln (Nüsse, Fisch, Schalentiere, Sellerie, Soja)

Ein Schock betrifft mindestens zwei Organsysteme (also etwa Haut UND Atemwege, Magen-Darm-Trakt UND Herz-Kreislauf-System). Die Situation kann sich dramatisch verschlechtern, darum solltest du jetzt schnell handeln.

Am besten machst du das so!



- + Rufe den Rettungsdienst.
- + Bringe den Betroffenen in die stabile Seitenlage, sollte er bewusstlos sein.
- + Setze ihn bei Atemnot aufrecht hin, so bekommt er leichter Luft.
- + Lege ihn bei Schwindel und Kreislaufproblemen auf den Rücken, lagere die Beine hoch.
- + Hat der Betroffene ein Notfall-Set dabei, stecken darin ein Antiallergikum, Kortison und ein Adrenalin-Pen, der in den Oberschenkel gespritzt wird. Notfalls sogar durch die Hose! Das Mittel wirkt innerhalb von 5–10 Minuten. Wenn der Betroffene keine Luft mehr bekommt, kann es zu lange dauern, bis der Notarzt vor Ort ist. Experten raten darum auch Laien, die Spritze zu verabreichen.



## Damit es gar nicht erst so weit kommt

### Das kannst du vorab tun

Reagiert der Körper auf Vergiftungen und Allergien, dann ist oft schnelle Hilfe nötig. Dabei kann man vorsorgen. Schau mal, das könntest du heute schon unternehmen: Lass deine Allergien bestimmen. So bekommst du diese besser in den Griff. Solltest du Kinder haben,

mach die Wohnung für sie rundherum sicher. Und gut ist auch, wenn du Allergien in deinen Notfallpass einträgst und am besten in deinem Handy mit dir führst. Ärztlichen Rat kannst du übrigens auch immer telefonisch einholen. Rund um die Uhr, an 365 Tagen. An der

Clarimedis-Hotline wartet ein Fachärztee-Team auf dich. Diese Leistung der AOK PLUS ist für dich völlig kostenfrei. Und die Ärzte unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.

Kostenfreie Hotline:  
**Clarimedis 0800 2266550**

# LEBEN RETTEN

## 1 Immer für dich da

Hinter jedem berühmten Bergsteiger steht ein Führer, der sein Leben beschützt. Tenzing Norgay (1914–1986, links im Bild unten) ist heute sogar berühmter als sein Schützling: Der nepalesisch-indische Sherpa begleitete Edmund Hillary (1909–2008) 1953 bei der legendären Erstbesteigung des Mount Everest. Dem Neuseeländer rettete Norgay gleich zu Beginn der Mission das Leben.



## 2 Spürnase Nummer 1

Er gilt als Star unter den Suchhunden: 40 Menschen soll Bernhardiner Barry (oben rechts) das Leben gerettet haben – Rekord! Barry half den Mönchen des Hospizes auf dem Grossen St. Bernhard in der Schweiz, Verschüttete und Verirrte aus den Schneemassen zu bergen. Das machte er so gut, dass er schon zu Lebzeiten zur Legende wurde. Nach seinem Tod 1814 präparierte man den mutigen Helden, er kann bis heute im Naturhistorischen Museum in Bern angesehen werden.

## 3 Vorbildcharakter

Weltrekord: 11.850 Schüler übten 2013 auf dem Schlossplatz in Münster gleichzeitig die Herzdruckmassage an einer Reanimationspuppe. Für die tolle Aktion gibt es leider einen traurigen Hintergrund: 10.000 Menschen könnten jedes Jahr gerettet werden, wenn mehr beherrzte Ersthelfer einspringen würden, bis der Rettungsdienst eintrifft.

Eine wahre Legende

## 4 Ein Schiff wird kommen

Wo hat wohl der größte Seenotkreuzer der Welt seine Heimat? In Deutschland! Die „Hermann Marwede“ ist 46 Meter lang, 10,66 Meter breit, hat einen Tiefgang von 2,80 Metern und liegt an der Küste von Helgoland vor Anker. Mit 9.250 PS braust das Schiff zu Notfällen in der Nordsee, die dann übrigens direkt im Bordhospital behandelt werden können.

## 5 Der Feuer-Bekämpfer

Sein Name ist so etwas wie ein Synonym für „Feuerwehrmann“: Paul Neal Adair, den alle schon zu Lebzeiten „Red Adair“ nannten, ist der berühmteste seiner Zunft. Den Rotschopf engagierte die US-Regierung, wenn es darum ging, Ölbrände und Großfeuer zu löschen. Das brachte ihm schon in den 1980ern einen Stundenlohn von 10.000 Dollar ein! Als Red Adair 2004 mit 89 Jahren starb, trauerte die ganze Welt.

Quelle: NMBE/Schäublin



AOK PLUS



### Herausgeber:

AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen  
Sternplatz 7, 01067 Dresden

### Servicetelefon:

0800 1059000\*

### Servicefax:

0800 1059001\*

### Service-E-Mail:

service@plus.aok.de

### Internet:

plus.aok.de

\* deutschlandweit kostenfrei und das rund um die Uhr aus allen Netzen

### Konzeption/Gestaltung/Illustration/Text:

PAHNKE Hamburg / pahnke.de

Christina Schaffrin, Stefan Westendorp, Carolin Herbst, Jens-Jürgen Krüger, Lorena Schmitz, Jan Paap, Silja Schauenburg, Insa Müller, Sandy Köhler

### Stand:

Mai 2022

### Bildnachweise:

Titel shutterstock/ELENA PETRUNEVA  
Seite 4/5 shutterstock/AnnaStills  
Seite 6/7 shutterstock/AnnaStills  
Seite 8/9 shutterstock/Dusan Petkovic  
Seite 10/11 shutterstock/fizkes  
Seite 12/13 shutterstock/NDAB Creativity  
Seite 14/15 masterfile.com/649-02424375  
Seite 16/17 shutterstock/LightField Studios, shutterstock/Prostock-studio  
Seite 18/19 shutterstock/Olesia Bilkei  
Seite 20/21 shutterstock/Zhuravlev Andrey, shutterstock/NDAB Creativity  
Seite 22/23 shutterstock/YuryRyzenko  
Seite 24/25 shutterstock/Evgeny Atamanenko, shutterstock/ELENA PETRUNEVA  
Seite 26/27 shutterstock/Alliance Images  
Seite 28/29 shutterstock/Rawpixel.com  
Seite 30/31 istock/KatarzynaBialasiewicz  
Seite 32/33 shutterstock/Pixel-Shot  
Seite 34/35 Bergsteiger: picture-alliance, dpa, epa; Rettungshund Barry: NMBE/Schäublin

## Zwei Organspendeausweise?

Ja, genau! Denn Leben retten geht am besten gemeinsam. Teile dein Wissen zum Thema und gib den Ausweis an eine Freundin, einen Kollegen oder in deiner Familie weiter.

Nach dem Herausstrennen Ausweise bitte auch hier ausfüllen...



Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder  JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder  JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder  NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder  Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname  Telefon

Straße  PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM  UNTERSCHRIFT

Erklärung zur Organ- und Gewebespende

Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:

JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.

oder  JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

oder  JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

oder  NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.

oder  Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:

Name, Vorname  Telefon

Straße  PLZ, Wohnort

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise

DATUM  UNTERSCHRIFT

## Dein Organpendeausweis

In drei einfachen Schritten:

- 1 Ausweis mit dem Daumen eindrücken
- 2 Langsam den Ausweis abtrennen
- 3 Dann den Ausweis mit einem Kugelschreiber ausfüllen

Diese Ausweise  
retten Leben! ↓

Organpendeausweis  
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

**Organpende**

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

**AOK PLUS**  **Organpende**  
schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organpende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.

Organpendeausweis  
nach § 2 des Transplantationsgesetzes

**Organpende**

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_ PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

**AOK PLUS**  **Organpende**  
schenkt Leben.

Antwort auf Ihre persönlichen Fragen erhalten Sie beim Infotelefon Organpende unter der gebührenfreien Rufnummer 0800/90 40 400.



Auch in dir  
steckt ein Lebensretter!  
Was du tun kannst,  
findest du in diesem Magazin -  
von Erster Hilfe bis  
Blut- und Organpende.  
Es geht nur gemeinsam