



Liebe Leserin, lieber Leser,

nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, lehnen Sie sich bei einer guten Tasse Kaffee oder Tee in Ihrem Sessel gemütlich zurück, sorgen Sie für Stille, keine Musik, kein Handy, keinen Fernseher im Hintergrund und lassen Sie einmal den Satz „Aus Liebe zum Leben“ auf sich wirken.

Was bedeutet für mich „Liebe zum Leben“? Liebe ICH mein Leben? Worin besteht diese Liebe für mich? Kann ich für mich sagen: Ich liebe mein Leben, so wie es ist, nehme ich es in Liebe an? Welche Werte sind für mich in meinem Leben von Bedeutung, gelingt es mir, diese auch in meiner Familie, im beruflichen Umfeld, in meinem Freundeskreis zu leben, werde ich in meinen Bemühungen auch wirklich gesehen, werde ich gehört und verstanden, respektiert mein Lebensumfeld meine Werte?



Vermutlich werden Sie jetzt feststellen, dass schon sehr viel mehr Zeit als ein „paar Minuten Stille“ vergangen sind, und Sie haben sich erst einige wenige, aber wichtige, Fragen zum Thema „Ihre Liebe zum Leben“ gestellt. Und Sie ahnen: Wenn ich länger darüber nachdenke, werden sich noch mehr Fragen ergeben – auf all diese Fragen möchte ich mir meine eigenen Antworten geben, meinen Werten und Gedanken entsprechend.

Unsere Identität als Johanniter basiert auf dem christlichen Menschenbild und humanistischen Werten. Wir möchten dies nach innen und nach außen leben, in Freiheit, in Offenheit und Respekt. Neben allem, was unser persönliches Wohlergehen und individuelle Zufriedenheit in unserem Leben ausmacht, wie Familie, Gesundheit, wirtschaftliche Sicherheit im Alter und vieles mehr, geben uns diese Werte Orientierung, Sicherheit, Zufriedenheit und Glück, um Antworten zu finden auf die Frage: Was bedeutet für mich „Liebe zum Leben“?

Im Alltag unserer Mitarbeiter und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer, sei es im Rettungsdienst, in der ambulanten Pflege, im Hospiz oder in der Flüchtlingshilfe, gibt es immer wieder Erlebnisse, die traurig, enttäuschend und entmutigend, oft auch belastend sind und vielleicht auch nicht mit meinen persönlichen Werten in Einklang zu bringen sind. Diese Momente jedoch sind Teil unserer Arbeit – und Teil unseres Lebens. In diesen Momenten trägt uns unsere „Liebe zum Leben“. Es liegt an uns, diesem Erleben Gleichgewicht und Sinn zu geben.

Es gibt so viele Möglichkeiten, an jedem Tag Augenblicke der Erfüllung, der Zufriedenheit und der Zuversicht zu empfinden. Und dies nicht deshalb, weil wir uns von allem Traurigen fernhalten, sondern weil wir uns mitten in dieses vielfältige und bunte Leben begeben. Und wir Johanniter sind eben mittendrin!

Die Gelegenheiten, sich für Mitmenschen einzusetzen sind vielfältig: In der Familie, Nachbarschaft, im Beruf oder auch in einer großen Gemeinschaft mit rund 20 000 Mitarbeitern, 34000 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sowie rund 1,3 Millionen Fördermitgliedern – den Johannitern. Alle gemeinsam möchten wir etwas Wertvolles in unser Leben bringen. Ob durch den ehrenamtlichen Einsatz, durch das berufliche Engagement oder durch die Unterstützung als Fördermitglied. Und alle schaffen sich ihre Momente der Erfüllung.

Machen Sie einfach mit: Schaffen Sie sich jeden Tag Momente der „Liebe zum Leben“. Überraschen Sie die Menschen in Ihrer Umgebung mit Toleranz, mit mehr Geduld und Angeboten der Hilfe. Engagieren Sie sich ehrenamtlich – egal wo – gerne bei uns Johannitern.

Erleben Sie, wie gut die Gemeinschaft tut und wie gut es Ihnen selbst tut, für andere da zu sein. Oder bringen Sie sich als Fördermitglied der Johanniter ein und ermöglichen so mit Ihrer Spende die notwendige Hilfe in vielfältigen Projekten.

Ihr
Wilhelm Salch
Regionalvorstand Baden

Inhalt

Johanniter-Tipp Hausnummern retten Leben	Seite 2
Erste Hilfe Nur Mut	Seite 2
Sanitätsdienst „Ihr rockt! Wir retten.“	Seite 3
Rettungshundearbeit Momente, in denen uns das Herz aufgeht	Seite 3
Erkältungszeit So kommen Sie gesund durch den Herbst	Seite 4
Preisrätsel Mitmachen und gewinnen!	Seite 4

Freude teilen

Spenden statt Schenken zugunsten der Johanniter



Ob Geburtstag, Hochzeitstag, Vereins- oder Firmenjubiläum, Sommerfest oder Weihnachtsfeier – es gibt gute Gründe, ein Fest zu feiern. Teilen und vervielfachen Sie Ihre Freude und sammeln Sie Spenden. Wir sagen von Herzen Dankeschön!

Sie wünschen weitere Informationen oder haben Fragen?

Service-Telefon: 0800 0 19 14 14 (gebührenfrei)

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben



www.johanniter.de/bw

**Ganz nah –
Ihre Ansprechpartner vor Ort in Karlsruhe**

Sie erreichen alle Mitarbeiter
unter Telefon 0721 914349-0

| Johanniter-Tipp Hausnummern retten Leben

Bei einem Einsatz des Rettungsdienstes geht es meist um jede Minute. Fehlende oder nicht beleuchtete Hausnummern können einen Rettungseinsatz entscheidend verzögern. Besonders bei schlechtem Wetter oder Dunkelheit kann es passieren, dass die Retter eine Straße mehrfach abfahren müssen, weil sie die Hausnummer nicht gleich wahrnehmen und so das richtige Haus nicht finden können. So geht lebenswichtige Zeit verloren, die im Zweifelsfall Leben kosten kann.



„Als Hausbesitzer sollte man dafür sorgen, dass die eigene Hausnummer gut sichtbar ist“, so Andreas Hübner, Rettungsdienstleiter der Johanniter in Baden. „Die Hausnummer sollte bereits von weitem erkennbar sein. Häufig sind die Ziffern von Bäumen, Büschen oder Kletterpflanzen an Hausfassaden verdeckt oder befinden sich neben einer Eingangstür auf der Rückseite des Gebäudes. Noch schwieriger wird es, wenn Hausnummern oder Hauseingänge nicht von außen beleuchtet sind.“ Besonders für die dunkle Jahreszeit und die Nachtstunden empfiehlt es sich, über eine Beleuchtung nachzudenken. Moderne LED-Leuchten verbrauchen heute nur sehr wenig Energie und sind einfach zu montieren.

Mieter in Mehrfamilienhäusern empfiehlt Hübner, bei einem Notruf ihre genaue Adresse durchzugeben: „Nicht nur die Hausnummer und die Angabe der Etage sind wichtig, sondern auch eventuelle Besonderheiten, wie zum Beispiel Innenhöfe, die durchquert und weitere Türen, die geöffnet werden müssen.“

Die Johanniter raten darüber hinaus, in einem Notfall jemanden abzustellen, der die Helfer bei ihrer Ankunft einweisen kann. Genauso handeln auch die Rettungskräfte: Sie positionieren Lotsen für nachfolgende Kollegen bzw. für den Notarzt. „Denn schnelle medizinische Hilfe kann im Ernstfall überlebenswichtig sein“, betont Hübner.

Ihre Checkliste

Machen Sie den Test. Wie gut findet man Ihren Hauseingang bzw. Ihre Hausnummer?

- Hausnummer ist von der Zufahrtsstraße aus gut sichtbar
- Hausnummer wird nicht von Bäumen oder Büschen verdeckt
- Hausnummer und/oder Hauseingang sind beleuchtet



Wann war eigentlich Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs?

Mehr Infos und Kurstermine in Karlsruhe unter www.johanniter.de/karlsruhe oder Tel. 0721 914349-0

| Erste Hilfe Nur Mut!

„Kann einer von euch mal die lästigen Gaffer in Schach halten und ihnen eine Aufgabe geben?“, tönt es beim Betriebshelferkurs der Johanniter durch den Raum. „Hat schon jemand die 112 gewählt?“, fragt ein anderer. Rettung sei unterwegs, ruft jemand aus der Ecke. Hektische Betriebsamkeit herrscht beim Rollenspiel, denn eine verletzte Person liegt am Boden, zwei Passanten kommen dazu und versuchen, Erste Hilfe zu leisten.

Wie im echten Leben glotzen Kursteilnehmer in ihrer Rolle als Passanten und zücken das Handy. Jemand schreitet beherzt ein, damit andere sich in Ruhe um den Verletzten am Boden kümmern können. So sollte es auch bei einem richtigen Notfall laufen. Am Arbeitsplatz ist das die Aufgabe geschulter Betriebshelfer. Es gibt klare und simple Regeln für die Erste Hilfe. Egal, ob die Kollegin am Schreibtisch gegenüber zusammensackt, in einer Lagerhalle etwas explodiert oder es mit dem Auto auf der Straße zu mehr als nur einem Blechschaden kommt.

Auf jede Situation vorbereitet

„Was wie Routine klingt, ist es im Ernstfall aber nicht. Jedes Unfallgeschehen, jede Hilfssituation ist konkret“, erinnert die Ausbilderin die Kursteilnehmer an diesem Tag immer wieder. Genau dieser Thematik haben sich die Johanniter mit ihrem neuen, digital angereicherten Kurskonzept gewidmet. So können Ersthelfer verschiedene Situationen kennenlernen und trainieren. „Nur Praxis hilft, damit Menschen im Ernstfall beherzt eingreifen“, weiß Beate Hoeft, Ausbildungs-koordinatorin bei den Johannitern in Karlsruhe.



Fotos: Michael Meyer Fotodesign BBK

„Nur Praxis hilft, damit Menschen im Ernstfall beherzt eingreifen.“

In ihren Erste-Hilfe-Kursen setzen die Johanniter nun zusätzlich Videos und digitale Medien ein, die vielfältige Notfallsituationen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade simulieren. Das unterstützt das Vorstellungsvermögen und macht das Erste-Hilfe-Training zeitgemäßer und praxistauglicher. Mit wenigen Klicks können die Ausbilder etwa dargestellte Szenen verändern, Hilfebedürftige oder Gefahrenquellen neu positionieren und so die Flexibilität der künftigen Ersthelfer auf die Probe stellen.

Üben gibt Sicherheit

„Wir haben einen digitalen Erste-Hilfe-Baukasten entwickelt, damit Menschen Optionen erhalten, ihr Wissen in einer konkreten Situation einzusetzen“, sagt Hoeft. Sie ist überzeugt, dass das den Teilnehmern mehr Sicherheit gibt: „Der digitale Baukasten ist ein dynamisches Medium, um mit Situationen zu spielen. Das wird Menschen die Angst nehmen, zügig zu helfen. Eigentlich kann man nichts falsch machen – außer nicht zu helfen“, so Hoeft zu einer oft geäußerten Befürchtung.



Fit in Erster Hilfe



Digital und damit flexibler und anschaulicher sind die Johanniter mit ihrem neuen Kurskonzept „Fit in Erster Hilfe“. Eine tragende Säule ist der sogenannte „Erste-Hilfe-Baukasten“: Mit ihm lassen sich während eines Kurses auf der Leinwand unzählige Unfallszenarien nachstellen.



Bewegliche Objekte lassen sich auf unterschiedlichen Hintergründen frei platzieren. Davon abgeleitet können dann im Kurs die Hilfsmaßnahmen diskutiert und durchgespielt werden: Wo fand der Unfall statt? Wer ist betroffen? Was ist zu tun?

Zum internationalen Tag der Ersten Hilfe am 14. September veröffentlichten die Johanniter eine neue Internetseite zum Thema mit relevanten Informationen und wertvollen Tipps:

wir-muessen-reden.johanniter.de

Aktives Mitmachen kommt an

Die wechselnden Szenarien und das Selbstverständnis des Kursleiters als Trainer, der die Teilnehmer zur aktiven Mitarbeit motiviert, kommen an: „Auch wenn es heute kein Ernstfall war und deshalb vielleicht das Adrenalin gefehlt hat, waren die Übungen und das Selbermachen wirklich hilfreich“, fasst eine Teilnehmerin den Kurstag zusammen. „Ich fühle mich jetzt sicherer“, sagt ein anderer.



| Sanitätsdienst

„Ihr rockt! Wir retten.“

Egal ob Fußballspiel, Opernaufführung oder Straßenfest – jede öffentliche Veranstaltung mit vielen Besuchern braucht einen Sanitätsdienst. Er stellt für die Besucher und Mitwirkenden die erste medizinische Versorgung sicher. Wenn etwas passiert, sind die Johanniter bereits vor Ort und leisten erste medizinische Hilfe.

Ehrenamtliche Einsätze bei großen Musikfestivals sind bei den Helferinnen und Helfern der Johanniter dabei besonders gefragt. Denn trotz langer Schichten und umfangreicher Arbeit, herrscht auf Festivals eine entspannte und friedliche Atmosphäre, die sowohl Festivalbesuchern als auch Sanitätern gleichermaßen gefällt. Und natürlich kann man als Sanitäter auch das ein oder andere Konzert hautnah miterleben.

Auch die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Ortsverbands Karlsruhe sind regelmäßig bei solchen

Großveranstaltungen im Einsatz – ob beim Techno-festival TimeWarp in Mannheim, den Deutschen Evangelischen Kirchentagen oder dem Deichbrand Festival in Nordholz bei Cuxhaven, bei dem sie gemeinsam mit 600 Johannitern aus ganz Deutschland die Notfallversorgung der rund 50.000 Besucher sicherstellten.



Wenn auch Sie Lust haben, sich bei den Johannitern ehrenamtlich zu engagieren dann melden Sie sich bei:

Thomas Bender, ov.karlsruhe@johanniter.de



Sujati Tirtohusodo vom Ortsverband Karlsruhe war dieses Jahr zum ersten Mal beim Deichbrand Festival dabei. Die 19-jährige Sanitäterin schildert ihre Eindrücke und hat uns einige Fragen beantwortet:

Was hat dich dazu motiviert ehrenamtlich beim Deichbrand Festival mitzuhelfen?

Die Kollegen haben schon im Voraus davon geschwärmt, wie viel Spaß der Einsatz beim Deichbrand macht und immer wieder davon berichtet. Außerdem wollte ich mir selbst ein Bild machen, wie so ein großer Sanitätsdienst abläuft. Und natürlich hat auch die Aussicht, in der freien Zeit die ein oder andere Band zu sehen, meinen Entschluss mitzugehen nochmal gefestigt.

Was hast du für dich persönlich vom Deichbrand Festival mitgenommen?

Ich habe unglaublich viel gelernt und tolle Erfahrungen gemacht. Da ich erst seit letztem Jahr bei den Johannitern bin, war ich nicht so erfahren, wie meine Kollegen. Das wurde mir aber nicht negativ angerechnet. Ganz im Gegenteil, alle haben sich viel Mühe gegeben, mir neue Dinge beizubringen oder Tipps zu geben, wie ich etwas besser machen kann. Gerade das richtige Vorgehen, wenn das Patientenaufkommen im Sanitätszelt erhöht ist, konnte ich hier zum ersten Mal in die Praxis umsetzen. Vor allem hat mich aber begeistert, wie viel Spaß es macht, neue Johanniter kennenzulernen und mit ihnen zusammen zu arbeiten. Die Stimmung war

immer, trotz der vielen Arbeit, gut und wir haben viel miteinander gelacht.

Was war dein schönstes/einprägsamstes Erlebnis?

Es war toll mitzuerleben, wie dankbar die Festivalbesucher und Mitarbeiter waren, dass wir da waren, um für ihre Sicherheit zu sorgen. Man kam immer wieder ins Gespräch mit verschiedenen Leuten, die einem versichert haben, was für einen wichtigen und tollen Job wir machen. Das hat natürlich bei allen für noch mehr Motivation gesorgt. Eine besonders schöne Situation hatte ich gleich am zweiten Tag. Wir waren zu dritt als Fußstreife auf dem Festivalgelände unterwegs. Da hat uns der Verkäufer von einem Imbissstand quer über die Menge zugewunken. Als wir bei ihm ankamen, hat er meinen Kollegen und mir etwas zu Essen in die Hand gedrückt und uns mit einem breiten Grinsen im Gesicht einen guten Appetit gewünscht.

An diesen fünf Tagen habe ich ein weiteres Mal gelernt, was es für ein tolles Gefühl ist etwas Sinnvolles für andere Menschen zu tun und gleichzeitig gigantisch viel Spaß zu haben!

| Rettungshundearbeit

Momente, in denen uns das Herz aufgeht

Wenn die Johanniter-Rettungshundestaffel zum Einsatz alarmiert wird, ist das für die Mitglieder jedes Mal aufs Neue sehr aufregend, aber auch psychisch und physisch anstrengend. Meistens sind die ehrenamtlichen Hundeführer und Helfer zum Zeitpunkt der Alarmierung irgendwo in ihrem Alltag eingebunden: auf Arbeit, beim Gassi gehen, vielleicht beim Mittag- oder Abendessen oder schon gemütlich auf dem Weg ins Bett. Wenn dann der Piepser losgeht, muss es schnell gehen: das Einsatzgepäck ist immer fertig gerichtet und schnell zur Hand, Treffpunkte werden kommuniziert und das Adrenalin steigt. So auch an einem Donnerstag Ende August. Doch bei diesem Einsatz erlebten die Ehrenamtlichen etwas, womit sie nicht gerechnet hatten.

Lernen Sie die Mitglieder der Johanniter-Rettungshundestaffel Baden-Karlsruhe persönlich kennen:

am 30.11. und 14.12.2019

von 08:30 bis 19:30 Uhr im Globus-Markt in Waghäusel-Wiesental (Hambrücker Landstraße 4)

am 07.12.2019

von 09:00 bis 17:00 Uhr in der Mauk Gartenwelt in Bruchsal (Kammerforststraße 3)

Kommen Sie doch mal vorbei!



Die beiden Rettungshundeführerinnen Melanie Götz und Rieke Kokenge erinnern sich:

„Alarmierungen in der Mittagszeit sind selten. Eine provisorische Einsatzleitung mitten in einem Wohngebiet auch. Es war warm, sehr warm. Regen setzte kurz ein, brachte aber kaum Abkühlung. Im Einsatz blenden wir das aus. Dann arbeiten wir Hand in Hand – in Pfote – bis an unsere Grenzen. Wenn ein Suchgebiet abgearbeitet ist, gibt es eine kurze Pause. Dann ist man zwar erschöpft, aber immer noch voller Adrenalin. Was passiert nun? Man ist traurig und gleichzeitig voller Hoffnung, dass es ein neues Gebiet geben wird. Einen neuen Ansatz, die vermisste Person zu finden.“

Und genau in diesem Moment erlebten wir etwas Besonders. Genau hier, zur richtigen Zeit am richtigen Ort, begegneten wir aufmerksamen Anwohnern. Sie kamen nicht, um uns auszuhorchen. Sie wollten auch keine Fotos machen. Sie wollten uns einfach etwas Gutes tun. Sie brachten uns Kaffee und belegte Brote. Ohne, dass sie jemand darum gebeten hatte. Ohne, dass sie etwas dafür verlangten. Das war ein Moment, in dem uns wirklich das Herz aufging.“



| **Preisrätsel**

Gewinnen Sie eine von drei Wetterstationen

Senden Sie das Lösungswort mit E-Mail-Betreff oder Stichwort: „Ganz nah“ per Post an Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Windeckstraße 2, 76135 Karlsruhe oder per E-Mail an gewinnspiel.karlsruhe@johanniter.de.



Aus den richtigen Antworten werden die Gewinner gezogen.

Einsendeschluss: 30. Dezember 2019

Der Teilnehmer erklärt sich einverstanden, dass sein Name, im Fall des Gewinns, im nächsten „Ganz nah“ veröffentlicht wird. Mitarbeitende und aktive Mitglieder der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. sind nicht teilnahmeberechtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich für die Durchführung des Gewinnspiels und zur Gewinnbenachrichtigung verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter: www.johanniter.de/datenschutzinformation. Sie können der Verwendung Ihrer Daten jederzeit widersprechen: info.bw@johanniter.de

Vornehmtuer																			
Sportart im Wasser																			
Pilzart		männlicher Vogel Abk.: am Ende		Fragewort Stadt in Hessen		poet.: junges Mädchen chem. Z.: Nickel													Ackergerät
																			Abk.: unseres Erachtens
Charakter		chem. Zeichen: Stickstoff		Wort d. Abschieds Kfz.-Z.: Trier															
		gedankliche Aussicht Kfz.-Z.: Regensburg	Werkzeug, Kampfmittel	Abk.: Techn. Universität kurz: Abonnement		Stadt in Baden-Württemberg	Kfz.-Z.: Nürnberg		Anwesenheit, Präsenz										Kfz.-Z.: Augsburg
		Kfz.-Z.: Aschaffenburg oval		span. Artikel frz.: Osten					Abk.: Ehrenamt träge, schlaff, untätig										
																			Paradiesgarten
		Kfz.-Z.: Frankfurt/M. Fahne		Abk.: Selbstbedienung Kfz.-Z.: Starnberg					keinesfalls (ugs.) Kfz.-Z.: Berlin										
Soiree, Feierlichkeit																			
mittelasiat. Staat		Gattin Abrahams		schott. Familienverband					ein dt. Stromversorger Abk.: Sanitätsdienst										
chem. Zeichen: Gallium				Kfz.-Z.: Leipzig		Abk.: Tarifordnung			Kfz.-Z.: Kempten										Abk.: United States
engl.: großartig									Abk.: Kriminaltechnische Untersuchung										
babylon. Gottheit				9. Ton einer Tonleiter															Kfz.-Z.: Stuttgart

Das Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Das Lösungswort in der letzten Ausgabe lautete „Erste-Hilfe-Kurs“.

Wir gratulieren den glücklichen Gewinnern:

Monika Ruck,
Inge Weidenhammer
und Franz Zirkelbach.



| **Erkältungszeit**

So kommen Sie gesund durch den Herbst

Die Johanniter raten: Häufiges Händewaschen schützt vor Ansteckung

Pünktlich mit den ersten kalt-regnerischen Herbsttagen beginnt die Erkältungszeit. Im Büro, in der Schule oder in Bus und Bahn schniefen, husten und niesen die Erkrankten. Erwachsene Menschen erwischt der grippale Infekt durchschnittlich zwei bis vier Mal pro Jahr, Kleinkinder sogar bis zu zehn Mal. Eine Garantie, schnupfenfrei durch Herbst und Winter zu kommen, gibt es nicht, doch wer sich an einige einfache Hygieneregeln hält, steigert seine Chancen beträchtlich. „Regelmäßiges gründliches Händewaschen mit Seife ist das A und O“, rät Thorsten Lukaschewski, Landesarzt der Johanniter in Baden-Württemberg.



„Das gilt vor allem, wenn man unter Menschen war und zum Beispiel Türklinken, Trepengeländer, Fahrstuhlknöpfe oder Haltegriffe im öffentlichen Nahverkehr angefasst hat. Wichtig ist auch, sich nicht die Augen zu reiben oder Mund und Nase zu berühren, denn sonst können Erkältungsviren und andere Erreger über die Schleimhäute in den Körper eindringen.“ Eltern sollten darauf achten, dass sich auch ihre Kinder regelmäßig die Hände waschen, vor allem, wenn sie aus Kindergarten oder Schule nach Hause kommen. „Seife ist im Normalfall völlig ausreichend“, sagt Landesarzt Lukaschewski. „Eine zusätzliche Desinfektion mit entsprechenden Lösungen empfiehlt sich nur für Menschen in besonders gefährdeten Berufen, etwa im Gesundheits- oder Lebensmittelbereich.“

Stress, ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung und wenig Schlaf erhöhen die Anfälligkeit für Erkältungserkrankungen, da das Immunsystem dadurch geschwächt wird. Hinzu kommt die trockene Heizungsluft in der kalten Jahreszeit, die die Schleimhäute austrocknet und dadurch für Viren durchlässiger macht. „Als Faustregel kann man sagen, dass regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, gesunde vitaminreiche Ernährung und vor allem ausreichend Schlaf das Immunsystem fit halten“, erläutert der Experte. „Auch sollte man ausreichend Flüssigkeit in Form von ungesüßten Tees oder Wasser zu sich nehmen, damit die Schleimhäute nicht austrocknen. Nachhelfen kann man auch mit einem Meerwasser-Nasenspray.“ Häufiges Lüften macht es den Erregern schwerer, ein Opfer zu finden. Wen es doch erwischt, der sollte sich an einige Benimmeregeln halten, um seine Mitmenschen zu schützen.



„Auch für Erkältete gilt das regelmäßige Händewaschen, vor allem nach dem Naseputzen“, sagt Lukaschewski. „Erkältete sollten sich hygienisches Niesen und Husten angewöhnen: Lieber in die Armbeuge als in die Hand, außerdem sind Papiertaschentücher der Stoffvariante vorzuziehen. Ein einmal benutztes Papiertaschentuch gehört nicht in die Hosentasche oder auf den Schreibtisch, sondern in den Müll!“

Das Niesen zu unterdrücken, ist keine gute Lösung: Der hohe Druck kann Verletzungen im Ohr hervorrufen. Auch sollten Erkrankte aus Rücksicht auf die Mitmenschen auf Händeschütteln verzichten. „Vor allem bei Erkrankungen mit Fieber gilt: Zuhause bleiben und auskurieren! Wer krank ist, kann keine volle Leistung bringen, weder in der Schule, noch bei der Arbeit. Die Kollegen werden es danken.“

Herausgeber:
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Baden
Saarburger Ring 61
68229 Mannheim

Redaktion Karlsruhe:
Melanie Götz, Beate Hoefl, Andreas Hübner, Rieke Kokenge, Thorsten Lukaschewski, Wilhelm Salch, Jana Stimmel, Sujati Tirtohusodo

V.i.S.d.P.:
Wilhelm Salch

info.karlsruhe@johanniter.de