



Akute gesundheitliche Probleme – wohin?

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Wer ist wofür zuständig?



Hausärztin*/Hausarzt*

Bei Erkrankungen wie z. B. Erkältung, fieberhafter Infekt, Magen-Darm-Infekt, Hexenschuss etc., bei Routinekontrollen, für die weitere Betreuung oder Kontrolle nach einem Krankenhausaufenthalt, für die Bescheinigung des Krankenstandes und Rezeptierung von Medikamenten, usw. wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin*/Ihren Hausarzt*.



Fachärztin*/Facharzt*

Die Fachärztin*/der Facharzt* ist zuständig für weitergehende fachärztliche Abklärung und Therapie nach einer Überweisung durch die Hausärztin*/den Hausarzt*. (z. B. Urologin*/Urologe*, Lungenfachärztin*/-arzt*, Internist*in, Neurologin*/Neurologe*, Kardiologin*/Kardiologe*, ...). Dort ist auch selbstständig oder evtl. von der Hausärztin*/vom Hausarzt* ein Termin zu vereinbaren.



Die Hausärztin*/der Hausarzt* ist in unserem Gesundheitssystem prinzipiell erste*r Ansprechpartner*in bei gesundheitlichen Problemen. Er kennt seine Patient*innen am besten und kann somit sehr gut eine Verschlechterung des Gesundheitszustandes einschätzen und in den meisten Fällen auch bestens behandeln. Wenn eine weiterführende Abklärung vonnöten ist, wird Sie Ihre Hausärztin*/Ihr Hausarzt* an die richtigen Stellen weiterüberweisen.



Telefonische Gesundheitsberatung 1450

Die schnelle kostenlose Hilfe am Telefon – einfach 1450 wählen – ist an allen sieben Tagen der Woche und rund um die Uhr möglich. Bei allen gesundheitlichen Problemen, die Sie beunruhigen, z. B. plötzlich einsetzende Schmerzen, Fieber, Unwohlsein, Durchfall, Erbrechen, usw. können Sie die 1450 anrufen. Eine besonders medizinisch geschulte, diplomierte Krankenpflegeperson berät Sie gleich am Telefon und gibt Ihnen eine passende Empfehlung. Im Akutfall organisiert die Pflegeperson der Hotline sofort die Rettung.

Wenn's weh tut!

 **1450**

**Ihre telefonische
Gesundheitsberatung**



Hausärztlicher Notdienst (HÄND) Telefon 141

Der hausärztliche Notdienst ist außerhalb der hausärztlichen Ordinationszeiten, am Wochenende und an Feiertagen bis 23 Uhr erreichbar. Es werden durch den HÄND auch Visiten durchgeführt. Ab 23 Uhr gibt es eine telefonische ärztliche Beratung, welche über die Gesundheits hotline 1450 vermittelt wird.



Telefon 144 Rettung/Notarzt

Der Notarzt wird in akuten Notfällen oder lebensbedrohlichen Situationen von der Rettung angefordert.



Krankenhaus/Notaufnahme

Mit welchen akuten Problemen kommen Sie beispielsweise ins Krankenhaus?

- ▶ **Atemnot**
- ▶ **akuter Brustschmerz**
- ▶ **Druck im Brustkorb**
- ▶ **Verdacht auf Herzinfarkt**

Plötzlich einsetzendes starkes Enggefühl in der Brust und/oder heftigem Brennen hinter dem Brustbein, mit ausstrahlenden Schmerzen in den linken Arm, oder in den Unterkiefer, oder in den Oberbauch, aber auch zwischen den Schulterblättern möglich. Des Weiteren kann eine Atemnot evtl. verbunden mit Todesangst, kalter Schweiß mit kalter, fahler Haut, auch ausgeprägte Schwäche beobachtet werden.

▶ **Verdacht auf Schlaganfall**

Schwäche in einem Körperteil, Verlust der Sprechfähigkeit oder Verständnisschwierigkeiten, hängender Mundwinkel, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Schwindel und Gangunsicherheit.

Sollte eines dieser Kriterien, der angeführten Krankheitsbilder, gegeben sein, ist unverzüglich ein Transport ins Krankenhaus zu organisieren und/oder der Notruf 144 zu tätigen.

- ▶ **Starker Bauchschmerz**
- ▶ **Bluterbrechen**
- ▶ **starke unstillbare Blutungen**



In der **Akutaufnahme** werden Sie nach der medizinischen Dringlichkeit Ihres Beschwerdebildes untersucht und behandelt. Notfallpatient*innen werden umgehend einer raschen Diagnostik und Therapie zugeführt. Im Rahmen dieser Abklärung entscheidet sich, ob eine stationäre Aufnahme notwendig ist. Nach Möglichkeit können Sie wieder nach Hause gehen und Ihre Hausärztin*/Ihr Hausarzt* übernimmt die weitere Betreuung.



Bitte kommen Sie NICHT wegen kleinen „Wehwehchen“ ins Krankenhaus.

Zum Beispiel:

- ▶ Banale Infekte (Fieber weniger als drei Tage)
- ▶ Durchfallerkrankungen (weniger als drei Tage, ohne Erbrechen und mit stabiler Kreislauftsituation)
- ▶ Brennen beim Harnlassen ohne Fieber/Flankenschmerz
- ▶ Gelenksschmerzen ohne Verletzung
- ▶ Banale Hautdefekte (Insektenstich, Zeckenbiss, Akne, Sonnenbrand)
- ▶ Länger bestehende gleichbleibende Beschwerden (z. B. Kreuz/Rückenschmerzen)

Bei diesen Beschwerden sind bewährte Hausmittel (erfahrene Menschen fragen) ohne weiteres vertretbar. Auch können bei akut auftretenden Schmerzen ohne weiteres bewährte Schmerzmittel aus der Hausapotheke versucht werden. In den meisten Fällen sind diese Beschwerden dann in wenigen Tagen wieder abgeklungen und brauchen keine weitere Abklärung.

Bei länger anhaltenden Beschwerden oder Verschlechterung wenden Sie sich bitte zuerst an Ihre Hausärztin*/Ihren Hausarzt*, an die Gesundheits-hotline 1450 oder den diensthabenden HÄND 141.

**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?

Wo bin ich richtig?

Eine ärztliche Versorgung ist rund um die Uhr garantiert! An wen man sich bei gesundheitlichen Problemen wenden soll, ist jedoch nicht immer klar. Hausarzt? Facharzt? Spitalsambulanz? Oder ist vielleicht gar kein Arzt notwendig?



Informieren
Sie sich auf
wobinichrichtig.at

Vorsorge

Was gehört in jede Hausapotheke?

Ihre Hausärztin*/Ihr Hausarzt* berät Sie individuell für die medikamentöse Bestückung der Hausapotheke.

Mögliche Grundausstattung Ihrer Hausapotheke:

- ▶ Fieberthermometer
- ▶ Schmerz- und fiebersenkende Mittel für Erwachsene (z. B. Paracetamol, Ibuprofen) und für Kinder (z. B. Ibuprofen Saft/Zäpfchen)
- ▶ Mittel gegen Übelkeit, z. B. Metoclopramid
- ▶ Mittel gegen Halsschmerzen (z. B. Lutschtabletten, Gurgellösungen)
- ▶ Mittel gegen Juckreiz (z. B. lokale Creme)
- ▶ Salbe oder Gel bei Sportverletzungen (z. B. Zerrung, Prellung)
- ▶ Desinfektionsmittel
- ▶ Wund- und Heilsalbe
- ▶ Verbandsmaterial
- ▶ Pinzette, Schere
- ▶ Einmalhandschuhe

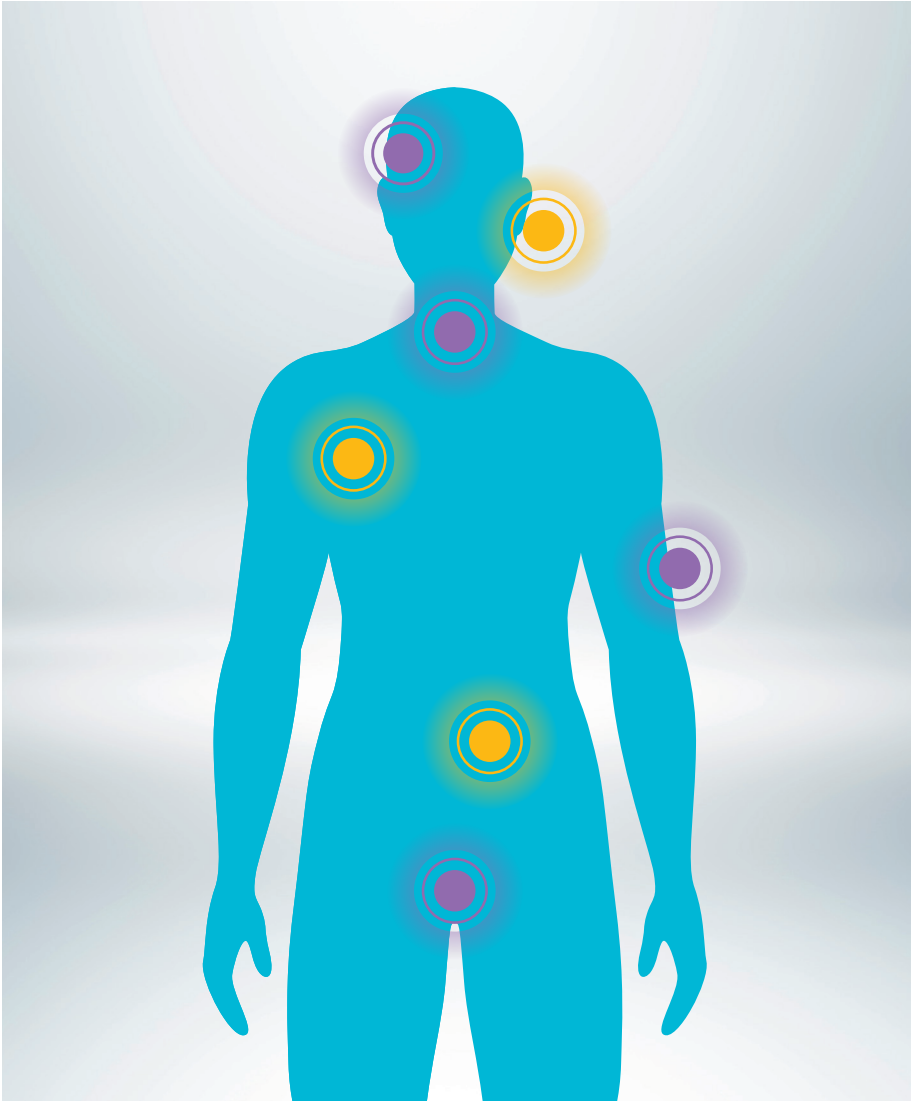
Sprechen Sie sich mit Ihrer Hausärztin*/Ihrem Hausarzt* ab, um etwaige Unverträglichkeiten und Nebenwirkungen zu vermeiden.

Wie kann ich „vorbeugen“?

- ▶ Ausreichend Bewegung in frischer Luft
- ▶ Ausgewogene, ballaststoffreiche und vitaminreiche Ernährung (außer bei verordneten Diäten)
- ▶ Bevorzugung pflanzlicher Kost, Reduktion tierischer Produkte
- ▶ Mentaler Ausgleich
- ▶ Ausreichend trinken, besonders an heißen Tagen (außer bei ärztlich verordneter Flüssigkeitseinschränkung)
- ▶ An Hitzetagen: direkte Sonneneinstrahlung und starke körperliche Belastung vermeiden, kühle Kompressen, kühlende Fußbäder, morgens und abends ausreichend lüften, am Tag Fenster schließen;

Lexikon für kleine „Wehwehchen“

Im folgenden Abschnitt finden Sie eine Auswahl an Hausmitteln, welche zur Behandlung von kleineren Krankheits- und Zwischenfällen angewendet werden können und zur Überbrückung, bis Ihre Hausärztin*/Ihr Hausarzt* wieder ordiniert.



Bauchschmerzen und Blähungen

Es gibt viele Gründe, warum es im Bauch „zwickt“. Meistens ist es harmloser Natur, beziehungsweise Resultat unseres Lebensstils. Oft treten Magenschmerzen oder ein Druckgefühl im Bauch nach zu vielem oder schwer verdaulichem Essen auf. Hier können verschiedene Tees Abhilfe verschaffen.

Hausmittel:

- ▶ Tees aus Kümmel, Anis, Fenchel oder Kamille
- ▶ Schafgarbentee bei Unterleibsschmerzen während der Periode wirken krampflösend
- ▶ Um die Verdauung in Schwung zu bringen, kann auch etwas Bewegung (Spaziergang oder Bauchmassage) helfen. Für eine Bauchmassage, welche auch starke Blähungen lindern kann,

legen Sie sich am besten in einer entspannten Position auf den Rücken, legen die flache Hand auf den nackten Bauch und streichen im Uhrzeigersinn den natürlichen Verlauf des Darmes nach. Durch den leichten Druck von außen wird der Darm stimuliert. Diese Massage können Sie mehrmals am Tag für einige Minuten durchführen.

Magenschmerzen

Magenschmerzen können sich stechend, scharf, brennend, drückend oder krampfartig präsentieren. Oftmals werden sie von weiteren Symptomen wie Erbrechen, Übelkeit oder Durchfall begleitet. Magenschmerzen sind oft harmlos. Sie können durch üppige Mahlzeiten oder Stress hervorgerufen werden.

Hausmittel:

- ▶ Sanfte Wärme mit Wärmflasche oder Kirschkerensäckchen
- ▶ Vorübergehende Schonkost (auch nicht zu heiß, zu kalt oder zu fett essen)
- ▶ Ausreichend trinken (Pfefferminztee, Fencheltee, ...)
- ▶ Verzicht auf Nikotin, Alkohol und Kaffee



Wichtig: Bei andauernden starken, sowie plötzlich auftretenden starken Schmerzen, sollte eine Ärztin*/ein Arzt* konsultiert werden.

Durchfall

Durchfälle können ebenfalls aus sehr unterschiedlichen Gründen auftreten, wie zum Beispiel durch verunreinigte Speisen/Getränke aber auch psychisch bedingt. Wichtig ist, den Flüssigkeitsverlust durch Getränke und/oder Suppe wieder auszugleichen.

Hausmittel:

- ▶ Stilles Wasser und Kräutertees
- ▶ Schwarztee (enthaltener Gerbstoff hat stopfende Wirkung, 10 Minuten Ziehzeit beachten!)
- ▶ Geriebener Apfel mit Schale, Apfel- und Bananenbrei (festigt den Stuhl)
- ▶ Haferschleim/-suppe gekocht (bekömmlich und leicht verdaulich)
- ▶ Karottenbrei gekocht (schonend, festigt den Stuhl; Beim Kochen entstehen Zuckermoleküle und der ausgeschiedene Zuckervorrat wird wieder aufgefüllt.)



Stuhlverstopfung

Normal ist ein Stuhlgang von 3x am Tag bis zu 3x in der Woche. Bei einer Verstopfung ist die Stuhlentleerung erschwert und/oder unvollständig. Anfangs kann man die nachfolgenden Tipps beachten. Treten jedoch Bauchschmerzen, vermehrt Blut im Stuhl, Übelkeit und/oder Erbrechen auf, sollte eine Ärztin* ein Arzt* aufgesucht werden!

Hausmittel:

- ▶ lauwarmes Wasser auf nüchternen Magen trinken
- ▶ viel Flüssigkeit über den Tag verteilt zuführen
- ▶ ballaststoffreiche Kost (z. B. Naturjoghurt mit Leinsamen, Dörrpflaumen, Obst und Gemüse) kombiniert mit ausreichend Bewegung (ca. 30 Minuten am Tag)
- ▶ sanfte Bauchmassage
- ▶ starkes Pressen sollte beim Stuhlgang vermieden werden

Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen sind häufige Krankheitsbilder. Die Auslöser können vielfältig sein, zum Beispiel ein Magen-Darm-Infekt, verdorbene Speisen, Störung des Gleichgewichtsorgans im Ohr oder eine Schwangerschaft. Da durch Erbrechen ebenfalls viel Wasser verloren geht, muss ausreichend getrunken werden.

Hausmittel:

- ▶ Ingwerwasser und Pfefferminztee gegen die Übelkeit
- ▶ Stilles Wasser, Kräutertee
- ▶ Nahrungskarenz
- ▶ Frischluftzufuhr

Hämorrhoiden

Oft ist die Ursache auf langes Sitzen und wenig Bewegung, gefolgt von Stuhlverstopfung zurückzuführen. Deshalb kann in erster Linie eine vermehrte Bewegung (z. B. ein täglicher bewusster Spaziergang) die Situation verbessern.

Hausmittel:

- ▶ Ausreichend trinken (ohne Kontraindikation mind. 2 l)
- ▶ Ballaststoffreiche Kost – auf weichen Stuhl achten (Weizenkleie, Leinsamen, indischer Flohsamen in Verbindung mit Flüssigkeit)
- ▶ Stopfende Lebensmittel vermeiden
- ▶ Sitzbäder mit Eichenrinde, Schafgarbe, Zinnkraut, Arnika, ...
- ▶ Entzündungshemmende, schmerzlindernde Salben



Grippaler Infekt

Besonders in den Wintermonaten kommt es oft zu grippalen Infekten mit Schnupfen, Husten und Halsschmerzen. Meist sind bereits einige Tage zuvor Anzeichen wie Abgeschlagenheit, laufende Nase oder ein kratzender Hals zu verspüren. Hier kann bereits begonnen werden, etwas gegen den aufkommenden Infekt zu tun.

Hausmittel:

- ▶ Ausreichend trinken (z. B. Tee, evtl. Hühnersuppe, ...)
- ▶ Bei Husten: Thymiantee, pflanzlicher Hustensaft (z.B. aus Rettich)
- ▶ Bei Halsschmerzen: Salbeitee (kann auch mehrmals am Tag gegurgelt werden)
- ▶ Bei Erkältungszeichen: Holunder-, Lindenblüten- und Ingwertee)
- ▶ Erkältungsbalsam
- ▶ Bei Schnupfen: Inhalieren mit Zusätzen (z. B. Salz), aufgeschnittene Zwiebel im Raum aufstellen
- ▶ Verschiedene Wickel (z.B. Bienenwachsplatten, Topfen, ...)
- ▶ „Zwiebelsocken“
- ▶ Bei Fieber: kühle Waden- oder Pulswickel

Halsschmerzen

Erste Anzeichen einer Rachenentzündung sind oft ein trockenes Gefühl oder Brennen/Kratzen im Hals, das häufiges Räuspern mit sich bringt. Zusätzlich kommen Halsschmerzen, die sich beim Schlucken und Sprechen noch verstärken und oftmals Schnupfen, Husten und leichtes Fieber hinzu.

Hausmittel:

- ▶ Körperliche Schonung
- ▶ Ausreichend trinken (Salbei-, Fenchel-, Thymian-, oder andere Kräutertees)
- ▶ Wärme: Nicht nur direkt am Hals, sondern auch an den Füßen
- ▶ Salbeiblätter kauen (frisch oder getrocknet) ACHTUNG: Nicht für Schwangere!
- ▶ Gurgeln mit Salzwasser
- ▶ Topfenaufgabe am Hals

Bei starken, unklaren oder anhaltenden Beschwerden, bei eitrig gelben oder weißlich belegten Mandeln, bei starken Schluckbeschwerden, geschwollenen Lymphknoten, bei Fieber länger als drei Tage oder über 39 °C sollte die Hausärztin*/der Hausarzt* aufgesucht werden.

Rückenschmerzen

Rückenschmerzen können sowohl junge als auch ältere Personen treffen. Hausmittel können zu Beginn generell Linderung verschaffen, jedoch sollte in einigen Fällen ein*e Ärztin*/Arzt* zur Abklärung aufgesucht werden (z.B. bei Schmerzen nach Unfall, Schmerzen mit Taubheitsgefühl und Kraftverlust, ausstrahlende Schmerzen in Arme oder Beine, Lähmungserscheinungen oder das Schmerzmittel zeigt keine Wirkung).

Hausmittel:

- ▶ Wärmeanwendungen: z.B. Kirschkernkissen, Wärmeflasche, Vollbad, Infrarotsauna, Wärmepflaster, ...
- ▶ Ist Kälte angenehm: Eiswürfel in ein Tuch wickeln, schmerzenden Bereich sanft für etwa 5–10 Minuten massieren
- ▶ Wickel: gekochte Kartoffeln mit der Schale in ein Tuch wickeln, zerstampfen und bei angenehmer Temperatur auf die schmerzende Stelle auflegen.
- ▶ Moderate Bewegung

Ohrenschmerzen

Ohrenschmerzen können vielfältige Ursachen haben (z. B. Zugluft, Schwimmbadbesuch,...) und treten oft in Begleitung einer Erkältung auf. Kinder leiden oft an einer schmerzhaften Mittelohrentzündung, die meist mit Fieber und Erkältungszeichen einhergeht.

Hausmittel:

- ▶ Abschwellende Nasentropfen: Physiologische Kochsalzlösung 0,9%ig mehrmals täglich mit einer Pipette ins Nasenloch tropfen
- ▶ Einlage: 1 Tropfen Lavendel fein (reines ätherisches Öl) auf Watte oder Rohwolle tropfen, vorsichtig in den äußeren Gehörgang legen. Wechsel morgens und abends.
- ▶ Zwiebelauflage aufs Ohr: Geschälte, geschnittene Zwiebel in ein Tuch, Vliesstoffkompressen oder Küchenrolle packen (etwas größer als das Ohr, um auch den Bereich hinter dem Ohr abzudecken). Die Auflage evtl. mittels Wärmeflasche erwärmen, auflegen und mit einem Stirnband fixieren. Anwendung mind. 30 Minuten, 2–3x täglich

Schaffen die Hausmittel keine Linderung, empfiehlt sich eine zusätzliche Einnahme von entzündungshemmenden Schmerzmitteln. Werden die Beschwerden nach zwei Tagen nicht besser oder läuft Sekret aus dem Ohr, sollte die Hausärztin*/der Hausarzt* konsultiert werden.



Wichtig: Solange nicht geklärt ist, ob das Trommelfell intakt ist, darf nichts ins Ohr getropft werden!



Harnwegsinfekt

Ein Harnwegsinfekt wird meist durch Bakterien ausgelöst. Oftmals leidet das weibliche Geschlecht (z. B. nach Schwimmbadbesuchen oder in der kühlen Jahreszeit) darunter. Ein Harnwegsinfekt kennzeichnet sich durch Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang mit geringer Harnmenge und Schmerzen oder Krämpfen im Unterbauch. Es ist wichtig, rasch mit der Behandlung zu beginnen, um ein Fortschreiten des Infektes zu vermeiden.

Hausmittel:

- ▶ Ausreichend trinken (2–3 Liter täglich)
- ▶ Blasentee und Cranberry-Produkte
- ▶ Wärme entspannt die Blasenmuskulatur (Kirschkernkissen, Wärmflasche, Fußbäder, ...)
- ▶ Blasenauflage: 10 ml Johanniskrautöl/Olivenöl, 6 Tropfen Eukalyptus Globulus gemischt, auf ein Tuch oder Komresse geben, in der Blasengegend auflegen und ein Wärmekissen darüberlegen.
- ▶ Verzehr von Pflanzen mit Senfölen: Kren, Brunnenkresse, Kapuzinerkresse, Radieschen, Rucola; (z.B. frisch geriebenen Kren 2–3x täglich, 1 Teelöffel auf eine Scheibe Brot)

Vorbeugung:

- ▶ Hygiene nach dem Toilettengang: Mit dem WC-Papier von vorne nach hinten abwischen, aber keine übertriebene Intimhygiene
- ▶ Unterkühlung vermeiden: Auf warme Füße achten, nasse Badebekleidung rasch wechseln
- ▶ Ausreichend trinken
- ▶ Unterwäsche aus Naturmaterialien (Baumwolle)
- ▶ Harndrang nicht unterdrücken
- ▶ Nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren (Frauen)



Wichtig: Wenn sich die Symptome nicht innerhalb von 3 Tagen deutlich verbessern bzw. wenn Fieber, Schüttelfrost, Blut im Harn oder stechende Schmerzen in der Nierengegend auftreten, ist ein rascher Besuch bei der Hausärztin*/beim Hausarzt* erforderlich.



Nasenbluten

Die Nasenschleimhaut ist mit einem dichten Gefäßnetz ausgekleidet und sehr verletzlich. Trockene Schleimhäute im Winter, heftiges Schnäuzen oder Niesen, manuelle Manipulation oder ein Stoß beim Sport können zu Nasenbluten aus einem oder beiden Nasenlöchern führen. Oftmals auch bei Kindern in Phasen größerer Wachstumsschübe. Auch hoher Blutdruck und blutverdünnende Medikamente können zu Nasenbluten führen. Normalerweise kommt die Blutung von selbst zum Stillstand und ist harmlos. Ist diese nicht innerhalb von 20 Minuten vorbei, sollte ein*e Ärztin*/Arzt* oder HNO-Fachärztin*/-arzt* aufgesucht werden – je nach Kreislautsituation die Rettung verständigen.

Hausmittel:

- ▶ Ruhe bewahren
- ▶ Aufrecht hinsetzen oder Oberkörper hochlagern
- ▶ Kopf nach vorne beugen (damit das Blut abfließen kann) und ein Tuch unter die Nase halten
- ▶ Einen Eisbeutel oder ein feuchtes, kaltes Handtuch in den Nacken legen
- ▶ Nasenflügeldruck: Mit Daumen und Zeigefinger die Nasenflügel (den weichen Teil der unteren Nase) für 5–10 Minuten zusammendrücken. Blutet es weiterhin erneut 10 Minuten drücken. Ausnahme: Kein Druck nach einer Verletzung mit dick geschwollener oder verformter Nase!



Wichtig: Den Kopf nicht nach hinten beugen. Dadurch wird das Blut geschluckt und kann zu Übelkeit und Erbrechen führen. Wiederholtes Nasenbluten oder starkes Bluten sollte ärztlich abgeklärt werden

Sonnenbrand

Nach einem Sonnenbrand darf die Haut der direkten Sonneneinstrahlung nicht mehr ausgesetzt werden. Die nun folgenden Hausmittel sind für einen leichten Sonnenbrand mit Rötung, Brennen und Juckreiz geeignet. Sobald sich Blasen bilden, Kopfschmerzen, Fieber oder Schwindel auftreten sollte die Hausärztin*/der Hausarzt* aufgesucht werden!

Hausmittel:

- ▶ Umschläge mit kaltem Wasser, jedoch kein Eis verwenden
- ▶ Schicht aufgetragen und für ca. 30 Minuten auf der Haut belassen
- ▶ Topfen oder Joghurt in einer dicken
- ▶ Aloe-Vera Gel auftragen

Insektenstich

Normalerweise sind Mücken-, Bremsen-, Bienen- und Wespenstiche harmlos. Allerdings kann für einige Tage eine Schwellung, Rötung und/oder Juckreiz auftreten.

Hausmittel:

- ▶ Einstichstelle mit kaltem Wasser oder Eisbeutel kühlen
- ▶ Auflegen von Zwiebelringen oder Einreiben mit Zwiebelsaft
- ▶ Gleich nach dem Einstich 1 Tropfen Lavendel fein (reines ätherisches Öl) pur auf die Einstichstelle geben
- ▶ Bei örtlicher Reaktion: Kalte Umschläge mit Essigwasser (1 Teil Essig auf 2 Teile Wasser) oder kalte Topfenauflegen mehrmals täglich
- ▶ Auflegen von zerquetschten Spitz- oder Breitwegerichblättern



Wichtig: Stiche im Mund, Zunge und Rachen können lebensbedrohlich sein. Lutschen sie Eiswürfel oder Speiseeis, kühlen Sie den Hals von außen und verständigen Sie eine*n Ärztin*/Arzt*. Bei bekannten Insektengiftallergien Notfallmedikamente immer bei sich tragen, sofort verabreichen und den Notarzt rufen.

Allergische Reaktionen äußern sich sofort mit starken Schwellungen rund um die Einstichstelle, im Gesicht und an den Lippen. Allgemeine Rötung und Kribbeln der Haut (oft besonders Mundbereich mit Zunge), Übelkeit und Erbrechen, Schwindel, Benommenheit, Kreislaufprobleme und Atemnot sind weitere Symptome. In diesem Fall sofort den Notarzt rufen.

Zeckenbiss

Am häufigsten befinden sich die Bisse in den Bereichen des Kopfes, der Armbeugen, Achseln, Kniekehlen, Fußsohlen und Hautfalten. Zecken können Krankheiten übertragen. Es gibt keinen 100%-igen Schutz die Zecken abzuwehren. Eine Möglichkeit ist das Einreiben mit Kokosfett vor dem Aufenthalt im Freien. Eine FSME Impfung wird empfohlen! Wichtig ist eine schnelle Entfernung der Tiere mit einer speziellen Pinzette, welche in der Apotheke erhältlich ist.

Vorgang Zeckenentfernung:

- ▶ Die Zecke mit der Pinzette möglichst knapp an der Haut greifen.
- ▶ Die gesamte Zecke (ohne Drehen und Quetschen) langsam in einer Bewegung aus der Haut ziehen.
- ▶ Anschließend die betroffene Stelle mit einem Hautdesinfektionsmittel desinfizieren.
- ▶ Alternativ Propolis-Tinktur oder Lavendel fein (reines ätherisches Öl) auftragen.
- ▶ Die Einstichstelle für die nächsten vier Wochen auf Veränderungen kontrollieren.



Wichtig: Treten eine ringförmige Rötung um die Bissstelle oder grippe-ähnliche Symptome mit Fieber, Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit, Nackenschmerzen oder Abgeschlagenheit ein bis zwei Wochen später auf, ist es notwendig eine*n Ärztin*/Arzt* aufzusuchen!

Im Zweifelsfall, oder bei Unsicherheiten bezüglich der Erkrankungssymptome, wenden Sie sich an eine*n Ärztin/Arzt*!

[illegible]

[illegible]

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-0

office.ried@bhs.at · www.bhsried.at



Zur digitalen
Version des Folders

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Impressum Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H. · Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis · T: +43 7752 602-0 · office.ried@bhs.at www.bhsried.at | **Für den Inhalt verantwortlich:** BHS Ried | **Layout:** section.d, Wien | **Druck:** druck.at | **Erscheinungsdatum:** August 2023