



Eltern sollten ihre Kinder beim Grillen stets im Blick behalten. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Verbrennungen am Grill: So schützen Sie Kinder

Der Magen knurrt schon, aber der Holzkohlegrill ist noch längst nicht so weit? Dann ist es keine gute Idee, zu Spiritus zu greifen. Vor allem dann nicht, wenn kleine Kinder um den Grill herumwuseln.

Brandbeschleuniger wie Spiritus können nämlich Verpuffungen auslösen, die eine plötzliche, extreme Hitzeentwicklung und eine Stichflamme mit sich bringen. Besonders heikel: „Kinder sind häufig mit dem Gesicht in der Höhe der Verpuffung und erleiden durch die Flammen dramatische Verletzungen im Gesicht, an Oberkörper und Armen sowie Händen“, beschreibt Joachim Suß von der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendchirurgie (DGKJCH).

Auch ganz ohne Brandbeschleuniger kann es zu Verbrennungen kommen - etwa, wenn das Kleinkind mit seinen

Händen an den Grill packt. Daher sollten Eltern den Nachwuchs beim Grillen stets im Blick behalten - und ihn gar nicht erst zu nah an den Grill lassen. Zu einem Sicherheitsabstand von zwei bis drei Metern raten die Experten von Paulinchen, der Initiative für brandverletzte Kinder. Gefährlich wird es auch, wenn der Grill umkippt, daher sollte er einen festen Stand haben.

Mit der Verbrennungsgefahr für die Kleinen ist es aber auch nach dem Essen noch nicht vorbei. Kohlen speichern Hitze länger als viele Eltern denken. Wird etwa heiße Grillkohle auf den Boden gekippt, kann es zu Verbrennungen an den Füßen kommen, wenn das Kind drüberläuft. Die DGKJCH rät Eltern daher, die Kohlen vollständig abbrennen zu lassen und sie danach abzulöschen.

Was tun, wenn es trotz aller Vorsicht zu einem Grillunfall gekommen ist? „Verbrennungen sollten, wenn die Eltern keine Erfahrung haben, immer ärztlich begutachtet werden“, so Katrin Scherwatzki, die als Fachkrankenschwester auf Verbrennungen spezialisiert ist. Bei kleineren Verbrennungen ist die Kinderarztpraxis die richtige Anlaufstelle, bei größeren Verletzungen ist es die Notaufnahme des Krankenhauses.

Als Erste-Hilfe-Maßnahme sollten Eltern laut Paulinchen die Verbrennungswunde für circa 10 Minuten mit handwarmem Wasser - das sind etwa 20 Grad - kühlen. Doch nicht in jedem Fall ist die richtige Entscheidung: Bei großflächigen Verletzungen (mehr als 15 Prozent der Körperoberfläche), bei Babys und bei Bewusstlosigkeit kann Kühlen den Kreislauf zu stark belasten. Dann lieber verzichten. (dpa)

Waldbrände: Was im Sommer im Wald tabu ist

Im vergangenen Jahr hat es fast 1.200 Mal in deutschen Wäldern gebrannt - das ist mehr als doppelt so viel wie im Vorjahr. Dabei wurden rund 2.600 Hektar Wald vernichtet - eine Fläche, so groß wie 3.700 Fußballfelder. Auch im Müritz-Nationalpark versuchen seit Montag mehrere Hundert Einsatzkräfte, lodernde Waldflächen unter Kontrolle zu bringen.

Wie groß die Gefahr eines Waldbrands für einzelne Regionen Deutschlands ist, ermittelt der Deutsche Wetterdienst (DWD) Tag für Tag anhand des Waldbrandgefahrenindex. Für die kommenden Tage schätzt der DWD die Gefahr für den Großteil des Landes als gering oder mittel ein, nur im Nordosten und Südwesten wird das Risiko teilweise höher eingestuft.

DIESE TIPPS DIENEN DER PRÄVENTION

Waldbesucherinnen und Waldbesucher können ihren Teil dazu beitragen, kein Risikofaktor zu sein - indem sie einige einfache Tipps befolgen, die die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald und der ADAC Hessen-Thüringen bereithalten:

- Rauchen Sie nicht im Wald. In vielen Bundesländern ist das zwischen dem 1. März und dem 31. Oktober ohnehin verboten.
- In Sachsen-Anhalt gilt die Regelung vom 15. Februar bis 15. Oktober, in Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Rheinland-Pfalz, Sachsen und Thüringen sogar ganzjährig.
- Entzünden Sie keine Feuer und grillen Sie nicht im oder rund



Wenn es im Wald brennt, ist Handeln gefragt. Umso wichtiger, dass man mit dem richtigen Verhalten Brände verhindern kann. Foto: Patrick Pleul/dpa/dpa-mag

um den Wald. Auch das ist strengstens verboten, weil bereits ein Funke bei längerer Trockenheit ausreichen kann, einen Waldbrand zu entzünden. Halten Sie mindestens 100 Meter Abstand zum Waldrand.

- Stellen Sie Autos, Motorräder und landwirtschaftliche Nutzfahrzeuge nur auf ausgewiesenen Flächen, nicht auf Wiesen und Waldwegen ab. Ansonsten kann von heißgelaufenen Katalysatoren und Auspuffrohren eine Brandgefahr für trockene Böden, Gräser und Blätter ausgehen.
- Halten Sie die Zufahrtswege zu Waldgebieten unbedingt frei und parken Sie dort nicht. Im

Ernstfall nutzen Einsatzfahrzeuge der Feuerwehr und andere Hilfsdienste diese Zufahrten und Rettungswege.

Ist doch mal etwas schiefgegangen oder haben Sie einen Waldbrand im Anfangsstadium gesichtet, rät die Landesregierung Baden-Württembergs, Ruhe zu bewahren und die 112 zu wählen.

Wichtig sind für den Notruf die Angaben über den Brandort, das Brandgeschehen (brennt Bodenvegetation oder Baumkronen), ob Personen, Häuser und andere Einrichtungen in Gefahr sind und von wo aus der Brand gemeldet wird. Über die App «Hilfe im Wald» können

Einsatzkräfte im Notfall direkt zum eigenen Standort navigiert werden.

BRAND VERURSACHT? WER JETZT HAFTET

Wer versehentlich einen Brand verursacht, haftet zwar für entstandene Schäden, sagt Julia Alice Böhne vom Bund der Versicherten. Eine Privathaftpflichtversicherung übernimmt den Schaden aber. Dafür sollte die Deckungssumme bei mindestens 15 Millionen Euro liegen. Ist tatsächlich der heiße Katalysator des Autos ursächlich für den Brand, kommt die Kfz-Haftpflichtversicherung auf. (dpa)

Gesundheit

ANZEIGE

„Schlafwunder“ Magnesium?

Experten klären auf, was dahintersteckt und warum ein spezieller Magnesium-Komplex in Deutschland für Aufsehen sorgt!

Die Amerikaner machen es vor: Der Magnesium-Trend ist in aller Munde. Was viele hierzulande nicht wissen: Probleme im Schlaf können mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Logisch, dass auch zahllose Präparate den deutschen Markt schwemmen. Aber Vorsicht: Der Teufel steckt im Detail. Welches Präparat mit Magnesium dank einer speziellen Formel beim Einschlafen unterstützen kann, erfahren Sie hier.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung. Der Schlafrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind



auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele Stresshor-

mone wie Cortisol ausschüttet, führt dies zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter

Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z.B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Magnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das

reicht nicht aus! Daher gibt es auf dem deutschen Markt ein spezielles Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr.1² Schlafexperten in deutschen Apotheken. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.**² So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927395)
www.baldriparan.de

