

Gesund zu Hause

- Der kleine Gesundheitsratgeber für zu Hause informiert rund um die Themen „Erste Hilfe“, „Gesund schlafen“, „Insekten, Vorratsschädlinge & Co.“ etc.
- Welche Maßnahmen sind bei Haushaltsunfällen zu ergreifen? Was gehört in die Hausapotheke? Die Rubrik „Erste Hilfe“ liefert wichtige Tipps zur Erstversorgung und gibt einen Überblick über alle wichtigen Kontaktadressen und Notfallnummern.
- Gesunder Schlaf ist Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden! Schlafen gehört zur täglichen Routine und bringt uns die notwendige Erholung vom Tage. Der Schlaf entspannt den Körper und lässt die Seele zur Ruhe kommen. Schlafen ist aber auch für viele ein Problem. Knapp 30% aller Deutschen schlafen schlecht. Die Rubrik „Gesund schlafen“ vermittelt die wesentlichen Grundlagen des Schlafens und gibt praktische Tipps, um den Schlaf zu verbessern.
- Darüber hinaus informiert das Modul über Nutzen und Gefahren, die ungewollte Hausbesucher mit sich bringen: Insekten, Vorratsschädlinge und Co.

Dies gehört in die Hausapotheke hinein

Check O.K.	Inhalt
	Vom Arzt verordnete Medikamente
	Fieberthermometer
	Schmerzmittel
	Nasentropfen oder Schnupfenspray
	Hustentropfen oder Hustensaft
	Mittel gegen Durchfall
	Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen
	Krampflösendes Mittel
	Halstabletten oder Gurgellösung
	Gel gegen Mückenstiche und Sonnenbrand
	Mittel gegen Zerrungen und Verspannungen
	Wund- und Heilsalbe

Wundversorgung

(Stand: 29. März 2008)

Allgemeines

Im täglichen Leben kann es bei Haushaltsverrichtungen, sportlicher Betätigung oder im Straßenverkehr jederzeit zu Unfällen kommen, die zu kleineren oder größeren Verletzungen führen.

In solchen Fällen sollten der Betroffene beziehungsweise Anwesende des Unfalls bestimmte Notfallmaßnahmen ergreifen, um eine Wunde bis zur medizinischen Behandlung durch einen Arzt oder Sanitäter selbst zu versorgen. Die Maßnahmen richten sich dabei im Wesentlichen nach der Art und dem Schweregrad der Verletzung.

Eine effektiv durchgeführte Erstversorgung von Wunden verhindert größere Blutverluste und verringert das Auftreten von Komplikationen. Eine Erstversorgung gibt es einige Regeln zu beachten:

Spezifikationen:

**Download von XML Files direkt aus dem Onmeda-CMS.
Auf Anfrage auch individuelle technische Lösungen (Hosting etc.).**

Umfang:

27 Texte mit ca. 138.000 Zeichen

Contentkatalog

Erste Hilfe!

- ✓ Hausapotheke
- ✓ Erste Hilfe
- ✓ Notfallbeatmungsmaske
- ✓ Notrufnummern für Deutschland
- ✓ Notrufnummern Österreich
- ✓ Notrufnummern für die Schweiz
- ✓ Pilzvergiftung
- ✓ Wundarten und Erstversorgung
- ✓ Wundheilung
- ✓ Wundversorgung

Gesund schlafen!

- ✓ Frühjahrsmüdigkeit
- ✓ Gesund schlafen
- ✓ Schlafapnoe
- ✓ Schlafkrankheit
- ✓ Schlafphasen
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Schlafwandeln
- ✓ Sekundenschlaf

Ungeziefer

- ✓ Hygiene- oder Gesundheitsschädlinge
- ✓ Ungeziefer
- ✓ Insekten
- ✓ Kartoffelkäfer
- ✓ Lästlinge
- ✓ Materialschädlinge
- ✓ Mücken
- ✓ Vorratsschädlinge
- ✓ Zecken