

GESUNDHEIT

Giftige Verführer

Bei Unfällen in den ersten Sekunden richtig handeln

VON RAINER NOLTE

Meist sind es besorgte Eltern, die bei der Giftzentrale in Bonn anrufen. Medikamente, Putzmittel, Pilze ... im Haushalt und auch in der Natur kann es zu Vergiftungs-Unfällen kommen. Dr. Carola Seidel und ihre ärztlichen Mitarbeiter stehen an sieben Tagen der Woche 24 Stunden lang zur Beratung parat. „Das Wichtigste ist, dass die Betroffenen einen kühlen Kopf bewahren und sich direkt bei uns melden“, sagt Expertin Carola Seidel. Den Umweg über den Hausarzt sollte man sich sparen, denn der muss sich meist auch über den Notruf in Bonn absichern.

„Dass Kinder an einer versehentlichen Vergiftung sterben, kommt nahezu nicht vor.“ Im vergangenen Jahr wurden in der NRW-Giftzentrale 30 300 Beratungen durchgeführt, das sind rund 80 Anrufe am Tag. „Im

Sommer kommt es wegen der Beerenzeit häufiger zu Unfällen als im Winter“, erklärt die Ärztin. Außerdem sei an den Wochenenden weniger los, „weil die Kinder dann möglicherweise besser beaufsichtigt werden“. Bei Erwachsenen ist ein häufiger Fall einer versehentlichen Vergiftung das Trinken von verdünntem Entkalker, weil vergessen wurde, die Flüssigkeit zu entfernen. Kinder greifen hingegen überdurchschnittlich gerne zur Antibabypille. „Diese liegt griffbereit beispielsweise auf dem Nachttisch“, weiß Frau Seidel. Auch wenn dies harmlos erscheint, sollte die Giftzentrale kontaktiert werden. „In ganz seltenen Fällen kann es am Telefon zu kurzen Wartezeiten kommen.“ Die Giftzentrale ist für ganz NRW zuständig und berät auch zu medizinischen Fragen bei absichtlichen Vergiftungen wie Selbstmordversuchen.

SERIE

Was tun im Notfall?

FOLGE 1: VERGIFTUNG



Mögliche Gefahrenstoffe und giftige Pflanzen

Gefahren in Bad und Schlafzimmer
Haarbleichmittel
Haarentferner
Haarfestiger
Nagellack und -entferner
Parfüm

Gefahren in Küche und Bad
Backofen- und Herdreiniger
Desinfektionsmittel
Essigessenz, Essigsäure
Fleckenentferner
Geschirrspülmittel
Kalklöser
Medikamente
Metallreinigungsmittel
Möbelpolitur
Rohrreinigungsmittel
Wäschebleichmittel
Waschpulver
WC-Reiniger

Gefahren in anderen Wohnräumen
Ätherische Öle (Duftöle)
Alkohol (Cognac, Wein...)
Feuerzeugbenzin
Batterien (Knopfzellen)
Lampenöl
Zigaretten und Tabak

Gefahren in der Garage
Benzin
Farbentferner, -verdünner
Motoröl
Nitroverdünner
Petroleum
Pinselfreiniger
Schädlingsbekämpfungsmittel
Terpentin, Terpentinersatz
Unkrautvernichtungsmittel

Giftige Pflanzen im Haus
Azaleen-Arten
Dieffenbachia
Efeutute
Fensterblatt
Korallenstrauch
Philodendron

Giftige Pflanzen im Garten
Bärenklau
Buchsbaum
Efeu
Eibe
Eisenhut
Engelstrompete
Fingerhut
Gartenbohne
Goldregen
Heckenkirsche
Herkulesstrauch
Kartoffel (Beeren, Keime)
Kirschchlorbeer
Lebensbaum
Liguster
Maiglöckchen
Narzisse
Oleander
Pfaffenhütchen
Rhododendron
Rizinus
Seidelbast
Stechapfel
Zaunrube

Die richtige Aufbewahrung

- Gefährliche Substanzen sollten außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Werfen Sie diese nicht in Abfalleimer oder in den Papierkorb, denn dort kann Ihr Kind sie finden.
- Arzneimittel sind grundsätzlich in einer verschlossenen Hausapotheke aufzubewahren – auch wenn ein Medikament aktuell verwendet wird.
- Bewahren Sie nie Giftsubstanzen in Limonaden-, Mineralwasser- oder Saftflaschen auf, auch nicht in

Tassen. Jede Verpackung gefährlicher Substanzen sollte mit einem Warnhinweis versehen sein.

- Lassen Sie Ihr Kind nicht unbeaufsichtigt, wenn Sie mit potenziell giftigen Substanzen arbeiten.
- Achten Sie auf besondere Warnungen! Um ein Produkt verantwortungsvoll einzusetzen, muss man über seine Gefährlichkeit und seine Handhabung informiert sein. So sollten zum Beispiel Holzschutzmittel für den Außenbereich nicht in geschlossenen Räumen eingesetzt werden. Außerdem sollte beim Arbeiten mit Lösungsmitteln immer für eine gute Lüftung gesorgt werden.

Auswahl harmloser Substanzen

- Beißbrüheflüssigkeit
- Bleistift- und Buntstiften
- Blumenerde
- Blumenwasser
- Filzstifte
- Fingerfarben
- Kaugummi
- Kerze
- Knetgummi

- Kohlepapier
- Kreide
- Kugelschreiber
- Lebensmittelfarben
- Lippenstifte und Lippenpflegestifte
- Ostereierfarbe
- Styropor
- Wachsmalstifte
- Wasserfarbe

BILD: FRIEDBERG/FOTOUA, MONTAGE: KSTA

Notruf-Nummer und Maßnahmen

- Ärztlichen Rat einholen über den NRW-Giftnotruf:

02 28/1 92 40

(24 Stunden besetzt):

1. Was wurde eingenommen? Name, Firma, Dosisangaben
2. Wann wurde es eingenommen?
3. Wer ist betroffen? Alter?
4. Wie viel wiegt das Kind?
5. Wie viel wurde eingenommen?
6. Wie wurde es eingenommen? Hergang der Vergiftung, Aufnahmeweg – geschluckt, auf die Haut, ins Auge, eingeatmet
7. Wie geht es dem Kind? Husten, Erbrechen, Muskelzuckungen, Rauschzustand, Schmerzen oder Benommenheit? Riecht es aus dem Mund? Verweigert es das Trinken?
8. Telefonnummer für Rückruf

- Hände waschen und den Mund ausspülen, um Reste zu entfernen.

- Wasser, Tee oder Saft in kleinen Schlucken und Mengen trinken – nichts mit Kohlensäure.

- Giftige Substanz, Pflanze oder Verpackung sicherstellen.

- Betroffene wegen großer Verletzungsgefahr nicht zum Erbrechen bringen

- Milch ist kein Gegengift, beschleunigt oft Giftaufnahme.

- Kein Salzwasser trinken, dies könnte fatale Folgen haben.

Anfragen auch per E-Mail:

gizbn@ukb.uni-bonn.de

GESUNDHEIT

Gefährlicher Haushalt

Bei Unfällen ist es wichtig, schnell und richtig zu reagieren

VON FELIX OHMES

Verbrennungen, Verstauchungen, Knochenbrüche oder Schnittwunden – jedes Jahr gibt es in Deutschland rund acht Millionen Unfälle. Statistisch gesehen passieren die meisten davon im Haushalt und in der Freizeit: Laut Bundesanstalt für Arbeitsrecht und Arbeitsmedizin (BAuA) sind es jährlich über fünf Millionen, im Schnitt einer alle sechs Sekunden. „Der Großteil davon sind Stürze“, erklärt Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion „Das sichere Haus“ (DSH). „Die Menschen steigen zum Putzen – oder weil sie etwas suchen – anstatt auf Leitern auf Fensterbret-

ter, Tische oder Stühle, und weil das ungeeignete Steighilfen sind, können sie oft das Gleichgewicht nicht mehr halten.“ Hinzu kommen spiegelglatte Badezimmerböden und Stolperfallen wie Kabel oder Kinderspielzeug. Die Folgen sind meist Prellungen, Verstauchungen und Knochenbrüche. Aber auch sonst lauern im Haushalt viele Gefahren: Bügeleisen, Messer, dunkle Flure und steile Treppen.

Doch was tun, wenn man selbst oder jemand anders gestürzt ist, sich verbrannt hat oder eine tiefe Schnittwunde hat? Während sich kleinere Verletzungen und Blessuren meist relativ einfach selbst versorgen lassen, machen größere Unfälle ei-

SERIE

Was tun im Notfall?

FOLGE 2: ERSTE HILFE

nen Besuch beim Arzt oder im Krankenhaus unvermeidlich.

In jedem Fall gilt aber: Um Schmerzen, Schwellungen und eventuelle Folgeschäden so gering wie möglich zu halten, ist es wichtig, sofort richtig zu reagieren. Hier die wichtigsten Tipps.



BILDER: THINKSTOCK



Magazin Online

Die anderen Folgen unserer Serie „Was tun im Notfall?“ gibt es im Internet unter

www.ksta.de/magazin

Was im Notfall zu tun ist – Rufnummern und Maßnahmen

Bei akuter Gefahr für Gesundheit und Leben:

112
(Feuer- und Rettungsleitstelle)

110
(Polizei, gibt Meldung weiter)

Die Nummer des Hausarztes und des ärztlichen Notdienstes immer griffbereit liegen haben.

■ Stürze

Bei Zerrungen, Prellungen oder Verrenkungen die betroffene Stelle schnellstmöglich kühlen und hochlegen. „Das sollte man mindestens 15 Minuten lang tun“, erklärt Steffen Schimanski, Ausbilder an der Landesschule Nordrhein des Deutschen Roten Kreuz (DRK). „Zum einen lindert das die Schmerzen, zum anderen vermindert man damit die Schwellung.“ Am besten eignen sich dafür Kühlpacks oder Kühlakkus. Ersatzweise können aber auch Produkte aus der Tiefkühltruhe wie Gemüse oder Pommes Frites helfen. „Auf keinen Fall sollten diese

Dinge aber direkten Kontakt mit der Haut haben, da es sonst zu Verbrennungen kommen kann“, rät der Erste-Hilfe-Experte. Also den Kühlakku immer in ein Handtuch oder ähnliches einwickeln. Bei starken Schwellungen oder Schmerzen möglichst wenig bewegen und unbedingt einen Arzt aufsuchen.

■ Schnitt- und Platzwunden

Schnitt- und Platzwunden sollte man einen kurzen Moment lang bluten lassen, damit eventuelle Keime aus der Wunde gespült werden. Dann die verletzte Stelle säubern und möglichst steril mit einem sauberen Tuch, Pflaster oder Verband abdecken, um die Blutung zu stoppen. „Unter gar keinen Umständen Desinfektionsmittel verwenden oder gar auf Hausmittel wie Joghurt oder Mehl zurückgreifen“, sagt der Experte. „Damit richtet man meist mehr Schaden an, als dass man sich selbst oder der verletzte Person hilft.“ Ist der Schnitt besonders tief oder lang, oder blutet die Wunde sehr stark,

nach den Erstmaßnahmen unbedingt einen Arzt aufsuchen. Dort die Wunde weiter behandeln und den Tetanusschutz überprüfen lassen. „Wurde allerdings ein Finger ganz abgeschnitten, zu allererst versuchen, die Blutung an der offenen Wunde zu stoppen“, rät Schimanski. Den abgetrennten Finger mit Eiswasser kühlen, aber den direkten Kontakt vermeiden: „Das Amputat in ein sauberes Tuch einwickeln, in eine Plastiktüte geben, gut verschließen und dann in eine zweite Tüte mit kaltem Wasser legen.“ Daraufhin schnellstmöglich das nächste Krankenhaus aufsuchen. Kleinere Schürfwunden müssen in der Regel nicht behandelt werden. Nur vorsichtig mit fließendem Wasser reinigen.

■ Verbrennungen

Die verbrannte Stelle sofort mit handwarmem Leitungswasser kühlen – aber nicht länger als zehn Minuten. „Das Wasser darf nicht kalt sein, da es sonst schnell zu Unterkühlungen kommen kann“, sagt Steffen Schimanski. Auch hier

unter keinen Umständen Hausmittel wie Öl oder Natron benutzen. Danach die verbrannte Stelle steril mit einem Tuch oder speziellen Verband für Brandwunden abdecken. Sind die Verbrennungen großflächiger oder an empfindlichen Stellen wie dem Gesicht, sofort den Notarzt rufen. Das gilt auch, wenn Kinder betroffen sind. „Wichtig ist zudem, dass man an der Haut haftende Kleidung nicht entfernt und Brandblasen nicht selbst aufsticht“, so der DRK-Experte.

■ Stromschläge

Unfälle mit Elektrizität sollte man nie auf die leichte Schulter nehmen, sagt Schimanski. In einigen Fällen können diese nämlich noch bis zu 24 Stunden später zum Herzstillstand führen. Daher rät der Experte: „Wenn man einen starken Stromschlag bekommen hat, sollte man die Stunden darauf nicht allein sein.“ Am besten sei es, in jedem Fall einen Arzt aufzusuchen. Das gelte insbesondere für Schwangere.

So lassen sich Unfälle vermeiden

Der Großteil aller Unfälle sei auf menschliches Fehlverhalten zurückzuführen – und ließe sich daher vermeiden, meint Susanne Woelk von der Aktion „Das sichere Haus“. Die häufigsten Ursachen seien Hektik, mangelnde Vorbereitung und Selbstüberschätzung. Hier ihre Tipps, wie sich Unfälle vermeiden lassen:

- Einen Zeitplan machen und sich nicht zu viel vornehmen.
- Eine stabile Leiter immer griffbereit haben.



Sicherer Tritt auf der Leiter.

- Richtige Kleidung und Ausrüstung: In der Küche Kochhandschuhe und Topflappen, beim Handwerkern oder der Gartenarbeit Schutzbrille, Handschuhe, geschlossenes Schuhwerk mit Gummisohle.
- Elektrische Geräte niemals selbst reparieren. Bevor man an elektrischen Geräten arbeitet, immer vergewissern, dass der Strom ausgeschaltet, beziehungsweise der Stecker herausgezogen ist – auch wenn man lediglich bei einer Küchenmaschine den Aufsatz austauscht oder eine Glühbirne wechselt.
- In der Küche tendenziell eher auf den hinteren Platten kochen. Niemals Wasser oder Gewürze ins siedende Öl geben. Beim Um- oder Wegschütten von heißen Flüssigkeiten immer den Körper abwenden.
- Rutschsichere Beläge auf Fußböden und Treppen
- Ausreichende Beleuchtung
- Haltegriffe an Badewanne und WC
- Stolperfallen vermeiden

Das gehört in jede Hausapotheke

Einmal im Jahr sollte die Hausapotheke gründlich ausgemistet und auf den aktuellen Stand gebracht werden, raten das Deutsche Grüne Kreuz (DGK) und die Aktion „Das sichere Haus“. Gemeinsam haben sie eine Liste mit Dingen zusammengestellt, die in keiner Hausapotheke fehlen sollten:

Grundausstattung:

- Heftpflaster
- Mullbinden
- Elastische Binden
- Sterile Kompressen
- Verband für Brandwunden
- Verbandwatte
- Sicherheitsnadeln
- Verbandklammern
- Fieberthermometer
- Schere
- Pinzette

Arzneimittel:

- Schmerz- und Fiebermittel
- Mittel gegen Erkältungen und Magen-Darm-Infektionen

- Salben gegen Prellungen und Verstauchungen, Sonnenbrand und Insektenstiche sowie Wund- und Heilsalbe
- Tipp:** Angebrochene Salben können schon vor Ablauf des Haltbarkeitsdatums unbrauchbar sein. Notieren Sie daher das Anbruchdatum.



RATGEBER

Bestohlen –
und jetzt?

Wie man sofort richtig reagiert

VON FELIX OHMES

Meist geht es so schnell, dass man es gar nicht bemerkt: Eine leichte Berührung im Gedränge der Einkaufsstraße, beim Einsteigen in die U-Bahn kurz nicht aufgepasst – und plötzlich sind Handtasche oder Geldbörse weg.

Besonders oft passiert das in Großstädten. Und Köln ist bundesweiter Spitzenreiter, was die Zahl der Taschendiebstähle angeht: Durchschnittlich 23 Fälle wurden hier im vergangenen Jahr täglich angezeigt. Die Aufklärungsquote auf der anderen Seite ist verschwindend gering, 2009 lag sie in Deutschland bei unter sechs Prozent.

„Das beste Mittel gegen Taschendiebstahl ist immer noch, den Kriminellen gar keine Gelegenheit zu geben“, sagt Günther Korn, Dienststellenleiter des Kriminalkommissariats 83-GPT (Projektgruppe Taschen- und Trickdiebstahl). Denn oft machten es die Leute den Langfingern viel zu leicht. „Beim Einkaufsbummel durch die Stadt bewahren sie wichtige Dinge wie Handy und Geldbörse im Rucksack auf, Frauen tragen ihre Handtaschen sorglos über der Schulter, und Männer stecken ihre Geldbörse in eine der hinteren Hosentaschen“, meint der Experte für Taschendiebstahl. „Die Men-

Wichtige
Rufnummern**110**

(Die nächste Polizeiwache)

116 116

(Zentraler Sperrnotruf, rund um die Uhr erreichbar und für Anrufer innerhalb Deutschlands gebührenfrei)

Sperrung von Kreditkarten:

EC-Karten/Bankkarten unter

☎ 0 18 05/02 10 21

American Express unter

☎ 0 69/97 97 77 77

Eurocard/ Mastercard unter

☎ 08 00/8 19 10 40

Diners Club unter

☎ 01 80/5 91 15 07

Visa unter ☎ 08 00/8 14 91 00

schen meinen immer, dass sie es ja merken würden, wenn sie jemand bestiehlt – das tun sie aber in der Regel nicht.“ Die Kölner Polizei hat daher Listen mit Tipps zur Vorbeugung sowie den Tricks der Taschendiebe zusammengestellt.

Doch was tun, wenn es zu spät ist und Handtasche, Handy oder Geldbörse bereits gestohlen wurden? „Vor allem ist es wichtig, Ruhe zu bewahren, schnell zu reagieren und das Richtige zu



Meist merken die Opfer gar nicht, dass sie bestohlen werden.

BILDER: GMS/DPA

tun“, meint Günther Korn vom Kriminalkommissariat 83. Hier die wichtigsten Schritte:

Karten sperren

Ist die Kredit- oder EC-Karte gestohlen worden, sofort den zentralen Sperrnotruf oder eine der Sperrnummern des jeweiligen Anbieters anrufen und die entsprechenden Karten sperren lassen. „Das sollte man zuallererst tun, da die Diebe damit sehr schnell sehr großen Schaden an-

richten können“, sagt Günther Korn. „Es gibt Fälle, in denen Täter innerhalb von nur zehn Minuten fünf- bis sechstausend Euro vom Konto abgeboben haben.“ Auf keinen Fall die PIN, auch nicht verschlüsselt, in der Geldbörse mitführen.

Ist auch das Handy gestohlen, ebenfalls die SIM-Karte sperren lassen. Das geht in der Regel auch über den zentralen Sperrnotruf. Falls der Anbieter dies nicht unterstützen sollte, direkt

bei der Kundenbetreuung anrufen. Im Idealfall sollte man für eine spätere Anzeige bei der Polizei auch die 15-stellige IMEI-Nummer (International Mobile Equipment Identification) zur Hand – oder an einem sicheren Ort aufbewahrt haben. „Mit dieser Nummer kann das Mobiltelefon später zweifelsfrei wiedererkannt werden – selbst wenn die SIM-Karte ausgetauscht wurde“, so der Diebstahl-Experte. Die IMEI-Nummer kann man an jedem Handy durch die Tastenkombination *#06# abrufen.

Verlust überprüfen

Das ist nicht nur für die spätere Anzeige wichtig. Sind nämlich beispielsweise Schlüssel und Personalausweis gemeinsam gestohlen worden, haben die Diebe die Möglichkeit, ein weiteres Mal zuzuschlagen. „Die Täter wissen dann, wo die Person wohnt, und haben gleichzeitig den Wohnungs- oder Haustürschlüssel“, erklärt Korn. „Es ist – in allerdings seltenen Fällen – schon vorgekommen, dass sich

die Diebe sofort auf den Weg zum Haus oder zur Wohnung des Opfers gemacht haben, da sie davon ausgehen, dass niemand zu Hause ist.“ Wer auf Nummer sicher gehen wolle, sollte in diesem Fall vorsichtshalber Nachbarn oder Polizei informieren. Außerdem sollte man eventuell das Türschloss austauschen.

Anzeige erstatten

Daraufhin umgehend Anzeige bei der nächsten Polizeistation erstatten. Zum einen kann man dort die EC-Karte durch das sogenannte KUNO-Sicherheitssystem („Kriminalitätsbekämpfung im Unbaren Zahlungsverkehr unter Nutzung nichtpolizeilicher Organisationsstrukturen“) für das elektronische Lastschriftverfahren sperren lassen. Bei diesem braucht man nämlich keine PIN, sondern lediglich die Unterschrift. „Die Diebe gehen mit der Karte beispielsweise zum Juwelier, kaufen für mehrere Tausend Euro Schmuck ein und fälschen die Unterschrift“, sagt Korn. Zum anderen müssen Do-

Die Tricks der Taschendiebe

Künstlicher-Stau-Trick: Beim Einsteigen in Bus oder Bahn stolpert jemand, bückt sich oder bleibt plötzlich stehen. Während die Person dahinter aufläuft und abgelenkt ist, greift ein Komplize in deren Tasche oder Rucksack.

Rempel-Trick: Die Diebe rempeln ihr Opfer im Gedränge an oder nehmen es „in die Zange“, so dass es den Diebstahl nicht bemerkt.

Stadtplan-Trick: Jemand fragt nach dem Weg und lenkt das Opfer mit einem Stadtplan ab. An Bahnhöfen bitten die Kriminellen dann darum, sie zu einem ausgehängten Plan zu begleiten – und während sich das Opfer am Plan orientiert, erfolgt der Diebstahl.

Bahnhof-Trick: Im Bahnhof bieten die Diebe „hilfsbereit“ an, Taschen in den bereitstehenden Zug oder zum Taxi zu tragen. Variante eins: Schon beim Transport wird daraus etwas entwendet. Variante zwei: Während sich der Besitzer auf sein Gepäckstück konzentriert, wird er von Mittätern eingeklinkt, angerempelt und bestohlen.

Geldwechsel-Trick: Man bittet darum, Geldscheine in Münzen zu

wechseln. Während das Opfer seine Börse zieht und das Münzfach öffnet, wird es abgelenkt, so dass sich unbemerkt Banknoten aus dem Geldscheinfach ziehen lassen.

Beschmutzer-Trick: Insbesondere nachdem Personen auf einer Bank oder am Automaten Geld abgehoben haben, werden sie „versehentlich“ bekleckert, zum Beispiel mit Ketchup, Eis oder Flüssigkeit. Beim wortreichen Reinigungsversuch werden sie abgelenkt und dadurch zum Diebstahlopfers.

Supermarkt-Trick: Die Betrüger fragen nach einer bestimmten Ware oder rempeln einen mit dem Einkaufswagen an. Ziel der Ablenkung ist aber die Tasche am Einkaufswagen oder die Handtasche und Geldbörse.

Taschenträger-Trick: Opfer sind häufig ältere Menschen, die zum Beispiel nach dem Einkauf schwere Taschen tragen. Angeblich hilfsbereit wird ihnen angeboten, ihre Taschen bis nach Hause zu tragen. Im Treppenhaus eilen die Diebe dann voraus, so dass ihre Opfer nicht mehr folgen können und den Diebstahl nicht bemerken.

Dokumente taucht später wieder auf.“

Zeuge eines Diebstahls

Wer Zeuge eines Diebstahls wird, sollte als erstes andere Personen auf den Dieb aufmerksam machen und sie konkret zur Mithilfe auffordern. „Zudem ist es wichtig, sich den Tathergang und die Täterbeschreibung einzuprägen“, sagt Günther Korn. Daraufhin die Polizei rufen. Beim Anruf sollten folgende Fragen beantwortet werden: Wer meldet den Vorfall? Was ist passiert? Wo und wann hat sich der Diebstahl ereignet? Dann um das Opfer kümmern, auf die Polizei warten und sich als Zeuge zur Verfügung stellen.



Magazin online

Alle Folgen unserer Serie „Was tun im Notfall?“ gibt es im Internet unter

www.ksta.de/magazin

Tipps der Polizei So beugen Sie Taschendiebstahl vor

Tragen Sie **Geld, Schecks, Kreditkarten und Papiere** immer in verschiedenen verschlossenen Innentaschen Ihrer Kleidung möglichst dicht am Körper.

Tragen Sie **Hand- oder Umhängetaschen verschlossen** auf der Körpervorderseite oder klemmen Sie diese unter den Arm.

Tragen Sie Ihren **Rucksack im Ge-**

dränge vorne. Keinesfalls gehören Geldbörsen, persönliche Papiere oder Wertsachen in die Außentaschen. Auch kein Handy.

Benutzen Sie einen **Brustbeutel**, eine Gürtelinnentasche, einen Geldgürtel oder eine am Gürtel angehängte Geldbörse.

Tragen Sie beim Einkauf Ihre **Geldbörse körpermah.** Einkaufstaschen

sollten Sie nicht in den Einkaufskorb oder den Einkaufswagen legen.

Geldbörsen, Schlüsselbund, **Wertgegenstände nicht im Mantel** oder in Taschen zurücklassen, wenn Sie ein Wartezimmer verlassen.

Hängen Sie Handtaschen im Restaurant oder im Geschäft (auch nicht bei der Anprobe) **nicht an**

Stuhllehnen und stellen Sie diese nicht unbeaufsichtigt ab.

Weitere Informationen zum Thema „Taschendiebstahl“ gibt es beim Kriminalkommissariat 61 – Kriminalprävention der Kölner Polizei unter ☎ 02 21/2 29 86 15 oder im Internet unter polizei-koeln.de polizei-beratung.de

Was tun, wenn's brennt?

Ein Experte erklärt, wie man sofort richtig reagiert

VON FELIX OHMES

Defekte Elektrokabel, nicht ausgeschaltete Herdplatten, Rauchen im Bett oder umgefallene Kerzen – Ursachen für die jährlich rund 200 000 Brände in Deutschland gibt es viele. Dass diese aber auch in vielen Fällen tragische Folgen haben, liegt oft an falschem Verhalten und Unkenntnis. „Viele Leute wissen zum Beispiel nicht, dass die größte Gefahr bei Bränden vom Rauch ausgeht“, erklärt Daniel Leupold von der Kölner Feuerwehr. Denn bei einem Brand in einer Wohnung oder einem Haus entsteht ein ganzer Cocktail aus Giftstoffen wie Salzsäure, Kohlendioxid, Blausäure und Kohlenmonoxid. „Schon drei bis fünf Atemzüge von dichtem Rauch reichen aus, um das Bewusstsein zu verlieren“, sagt Leupold. Um Verletzungen und Vergiftungen zu vermeiden, ist es daher wichtig, sofort richtig zu reagieren. „Die oberste Regel ist, Ruhe zu bewahren“, meint der Experte. Gleichzeitig muss es aber schnell gehen – vier Dinge sind zügig zu erledigen: Die Feuerwehr alarmieren, sich selbst und andere in Sicherheit bringen, wenn möglich, den Brand bekämpfen und den Einsatz der Rettungskräfte vorbereiten.

Brandschutz-Checkliste So sorgen Sie vor

Rauchmelder anbringen – mindestens in jedem Schlafzimmer und in den Fluren.

Zündquellen wie Streichhölzer oder Feuerzeuge für Kinder unzugänglich aufbewahren und ihnen die Gefahr von Feuer bewusst machen.

Rufnummern und Adressen

112
(Notrufnummer im Brandfall)

02 21/9 74 8-0

(Zentrale Rufnummer der Feuerwehr Köln)

Weitere Informationen unter

» stadt-koeln.de/3/feuerwehr
(Feuerwehr Köln)

» rauchmelder-lebensretter.de
(Forum Brandrauchprävention)

» brandschutz-aufklaerung.de
(Ausschuss Brandschutzaufklärung und Brandschutzerziehung)

1 Alarmieren

Notrufnummer 112 wählen und langsam und deutlich folgende Fragen beantworten: Wer spricht? Wo ist der Einsatzort? Was ist passiert? Wie viele verletzte, vermisste oder eingeschlossene Personen sind noch im Gebäude? Gibt es besondere Umstände, handelt es beispielsweise um ein Seniorenheim, ein Mehrfamilienhaus oder eine Schule?

„Man sollte sich niemals darauf verlassen, dass bereits andere Personen den Notruf gewählt haben“, meint Leupold. Und auch

Defekte elektronische Geräte aussortieren.

Feuerlöscher bereithalten.

Fahrlässigkeit auch im eigenen Verhalten durch bewusste Analyse erkennen und versuchen, sie abzuschalten.

Die häufigsten Brandursachen

Das Forum Brandrauchprävention, ein Zusammenschluss von Dachverbänden der Feuerwehr, der Schornsteinfeger, Versicherungswirtschaft und der Industrie hat eine Liste mit den größten Gefahrenherden zusammengestellt.

Elektrische Geräte: Fast jeder vierte Brand in Privathaushalten entsteht durch elektrische Haushaltsgeräte. Besondere Gefahren gehen dabei von Heizgeräten, Heizkissen, Heizdecken, Bügeleisen und Kühlschränken aus. Der Stand-by-Modus bei TV-Geräten, Computern oder Hi-Fi-Anlagen erhöht zusätzlich die Brandgefahr. Überlastung von Steckdosen durch Mehrfachstecker sowie schadhafte elektrische Leitungen, falsche Verwendung und Überhitzung von Elektrogeräten stellen ebenfalls eine Gefahr dar.

Küche: Eine Brandursache ist auch die nicht abgeschaltete Herdplatte, auf der noch ein Topf steht oder sich Plastik oder Küchentücher entzünden. Vergessene Brötchen im Backofen und verschmutzte Dunstabzugshauben mit Fettablagerungen sind eine weitere Gefahrenquelle.

Wichtig: Fettbrände niemals mit Wasser löschen, sondern mit einem Topfdeckel ersticken.

bei Verdacht rät er, vorsichtshalber die Feuerwehr zu alarmieren – denn der Einsatz kostet nichts, wenn sich die Befürchtung doch nicht bestätigen sollte. Nur bei vorsätzlichem falschem Alarm muss der Anrufer mit einer Strafanzeige und einem Bußgeld rechnen.

2 Retten

Ist der Brand bereits fortgeschritten, ist es zunächst wichtig, sich selbst und andere in Sicherheit zu bringen. „Auf keinen Fall versuchen, noch Wertgegenstände zusammenzusuchen oder gar sich umzuziehen“, meint Leupold. Im Brandfall gibt es in der Regel zwei mögliche Ausgangssituationen:

Vom Brand eingeschlossen

Bei dichtem Rauch im Treppenhaus sofort Türen schließen und keinesfalls versuchen, den verrauchten Bereich zu durchqueren. Daraufhin so weit wie möglich vom Brandherd entfernen, alle Türen hinter sich schließen

Feuerstellen und Heizgeräte: Kamine, Öfen und Heizstrahler sind oftmals der Ausgangspunkt von Wohnungs- und Hausbränden. Die starke Aufheizung der Umgebung wird hierbei oft unterschätzt.

Rauchen und Unachtsamkeit: Abgesehen von der Zigarette im Bett sind auch unachtsam weggeworfene Streichhölzer, nicht ausgeglühte Asche oder heruntergefallene Kippen Ursachen für viele Haushaltsbrände.

Spraydosen: Im erhitzten Zustand sind sogar leere Spraydosen Sprengkörper. Unabhängig vom Doseninhalt gehören sie weder in die Sonne noch in die unmittelbare Nähe von Öfen und Heizkörpern.

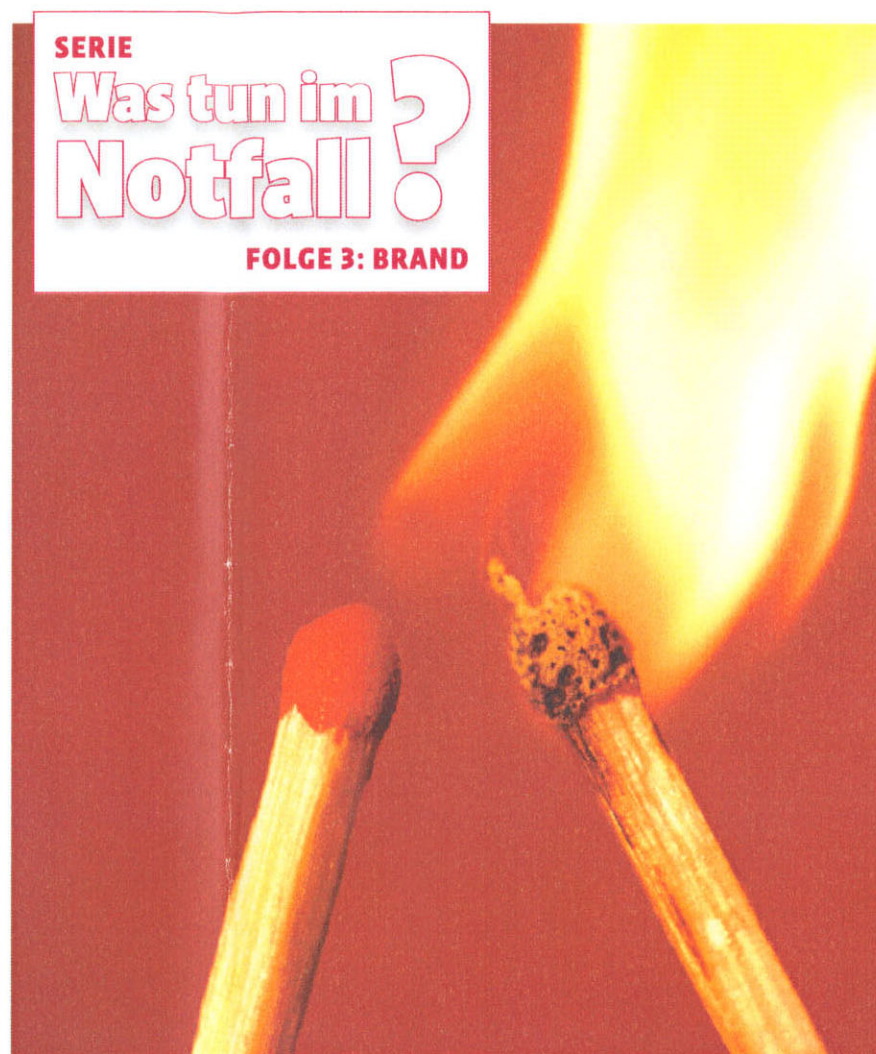
Brennbare Flüssigkeiten: Benzin, Heizöl, Lösungsmittel, Alkohol, Lacke und andere leicht entzündliche Flüssigkeiten stellen immer ein erhöhtes Brandrisiko dar.

Leicht brennbare Materialien können sich – wenn sie nicht genügend Abstand zu sich stark erwärmenden Elektrogeräten wie Bügeleisen, Toastern und Fritteusen haben – selbst entzünden.

und offene Spalten mit nassen Tüchern abdichten, damit kein Rauch durchkommen kann. Wenn möglich, in einen straßenseitigen Raum flüchten, Fenster öffnen und sich durch lautes Rufen bemerkbar machen. Falls die Feuerwehr nicht mehr selbst alarmiert werden kann, Passanten bitten, dies zu übernehmen.

Es gibt noch einen Fluchtweg

Fenster und Türen des Raumes schließen, in dem es brennt. Nachbarn und Mitbewohner informieren sowie verletzte, hilfsbedürftige oder behinderte Personen in Sicherheit bringen. Eventuell brennende Kleidungsstücke mit Hilfe von Decken oder anderen Kleidungsstücken oder durch Wälzen am Boden löschen. Dann ruhig, aber zügig das Haus verlassen, und, wenn vorhanden, den Rettungsweg-Schildern folgen. Unter gar keinen Umständen Aufzüge benutzen. Draußen gemeinsam mit Nachbarn, Mitbewohnern oder Arbeitskollegen überprüfen, ob



Oft führt der fahrlässige Umgang mit Feuer zu Haushaltsbränden.

BILD: THINKSTOCK

noch jemand vermisst wird und das Eintreffen der Feuerwehr abwarten

3 Brandbekämpfung

Bei kleineren Bränden kann es sinnvoll sein, das Feuer selbst zu löschen und sofort „im Keim“ zu ersticken. Aber auch das sollte man nur tun, wenn man sich selbst dadurch nicht in Gefahr bringt. Bei Lösversuchen sind folgende Dinge zu beachten: Sicherstellen, dass der Fluchtweg nicht abgeschnitten werden kann. Brennbare oder explosive Gegenstände aus dem Gefahrenbereich entfernen. Klima- und Lüftungsanlagen sowie zum Brandherd führende Gas- oder Ölleitungen abstellen. Feuerlöscher betriebsbereit machen (Piktogramm auf dem Löscher beachten), genug Abstand vom Feuer halten und in kurzen Intervallen von unten nach oben und von der Seite zur Mitte hin sprühen. Bei mehreren Feuerlöschern sollte man diese gleichzeitig einsetzen. Elektrische Ge-

räte oder Anlagen nie mit Wasser löschen.

4 Vorbereitung des Einsatzes

Einfahrten und Eingänge öffnen, Rettungswege freimachen und die Einsatzkräfte bei Eintreffen informieren: Wo ist der Brandherd? Werden noch Personen vermisst? Sind noch besonders hilfsbedürftige Menschen wie Kranke oder Kinder im brennenden Gebäude? Wo sind Hydranten und sonstige Wasserentnahmestellen? Ist in mit besonderen Gefahren zu rechnen wie Druckgasflaschen oder Chemikalien? Sind noch Haustiere oder besondere Sachwerte im Gebäude?



Magazin online

Alle Folgen unserer Serie „Was tun im Notfall?“ gibt es im Internet unter

» www.ksta.de/magazin



Tageshoroskop

Jan Reimer ist Astrologe und analysiert die Planetenkonstellation für das Magazin.



WIDDER

21.3.-20.4. Sie brauchen heute keine große Dauersause inszenieren, wie so mancher Sangria-Topfsänger auf Malle, aber sich nach getaner Arbeit mit einem kleinen Gläschen oder einer Praline der besonderen Art zu belohnen, sollte unbedingt sein. Leckerli für die Seele!



STIER

21.4.-20.5. Es könnte gut sein, dass man Sie zum Frühstück einlädt, denn durch Sonne-Mars-Power dürfen Sie ein anregender Muntermacher sein. Besonders die, die kein Koffein vertragen, werden sich bei Ihnen bedanken, denn Ihre Blutdruckbelegung ist gesund und effektiv.



ZWILLING

21.5.-21.6. Durch die Unterstützung von Gackler-Planet Uranus dürfte es Ihnen heute blendend gelingen, die Dinge so locker wie Eischnee zu nehmen und über sich selbst herzlich zu lachen. Was Ihnen sonst schon mal die Laune verregelt, klopfen Sie ab wie Mehl von der Schürze.



KREBS

22.6.-22.7. Sollte man heute vor Ihnen den roten Teppich ausrollen, dann haben Sie sich nicht verlaufen und sind in Cannes gelandet. Durch Sonnenpower will man Ihnen sicher einfach nur zeigen, dass Sie eine ganz besondere Ausgabe der menschlichen Spezies sind. Stehender Applaus!



LÖWE

23.7.-23.8. Falls jemand in Ihrer Umgebung für heute eine Person sucht, die durch natürliche Freundlichkeit und tadellose Umgangsformen überzeugen kann, dann gibt es nur eine und sonst keine: nämlich Sie! Mit Venus-Jupiterpower sind Sie zurzeit ein Morgen- und Abendstern!



JUNGFRAU

24.8.-23.9. Auch wenn Sie mit Kirche nicht viel am Hut haben, heute können Sie sich ruhig von Frau Käbmann inspirieren lassen: Einen radikalen Schlussstrich zu ziehen könnte auch Sie zurzeit beschäftigen.



WAAGE

24.9.-23.10. Sie wird man heute nicht mit einem Fifa-Schiedsrichter verwechseln, der durch kleinliche Entscheidungen das Spiel kaputt pfeift, denn durch Venusschwung dürften Sie angemessen gönnerhaft und souverän in Ihren Entscheidungen sein. Sie finden stets das richtige Maß.



SKORPION

24.10.-22.11. Nicht nur Ihre Leber wird mit ihren Aufgaben wachsen, wie im Bestseller von Kassenpatient Eckart von Hirschhausen – dank Merkur-Mars-Power dürfte Ihre gesamte Persönlichkeit besonders heute durch Herausforderungen glanzvoll reifen. Unverwundlich. Prost!



SCHÜTZE

23.11.-21.12. Durch Jupiterpower können Sie heute zu einem Quell nicht versiegender Inspiration und tiefer Erkenntnis werden. Spirituelle Glückserlebnisse dürften Ihre Seele wärmen, darum suchen Sie ruhig den Dialog mit dem Göttlichen. Der Draht nach oben ist heiß!



STEINBOCK

22.12.-20.1. Planet Uranus empfiehlt Ihnen: Besser, Sie kleben heute nicht zu sehr an alten Enttäuschungen und gehen mit offenen Armen auf alles Neue zu. Sie haben es nicht nötig, misstrauisch und pessimistisch zu sein, denn die Zukunft beginnt jetzt und will eine gute werden!



WASSERMANN

21.1.-19.2. Venus und Neptun vermuten: Sie nehmen sich momentan vermutlich zu viel zu Herzen, und Ihre Grübelfalten dominieren Ihren Gesichtsausdruck. Damit Ihre Seele nicht mosert, versuchen Sie nicht, alle Probleme dieser Welt auf einmal zu lösen. Smile, please!



FISCHE

20.2.-20.3. Planet Merkur hält fest: Das, was Sie zurzeit so anstellen, hat Hand und Fuß. Sollte jemand versuchen, Sie von Ihrer Linie abzubringen, dann machen Sie deutlich, dass Sie weder zur Equipe Tricolore noch zur Führungsetage von BP gehören!

Bei Einbruch richtig handeln

Nicht im Fluchtweg stehen, wenn Diebe ertappt werden

VON FELIX OHMES

Alle sechs Minuten wird im Schnitt irgendwo in Deutschland eingebrochen – das sind über 100 000 Fälle pro Jahr. Und allein in Köln brechen Kriminelle alle zwei Stunden in ein Haus oder eine Wohnung ein. In vielen Fällen könnte dies verhindert werden, wenn Wohnungen und Einfamilienhäuser ausreichend gesichert wären, meint Kriminalhauptkommissar Gerhard Fischer, Experte für Einbrüche bei der Kölner Polizei. Denn laut einer Studie brechen Einbrecher ihr Vorhaben in der Regel nach fünf Minuten ab, wenn sie es bis dahin nicht geschafft haben, eine Wohnung oder ein Haus zu betreten. Doch was tun, wenn es zu spät ist, man nach Hause kommt und der Dieb bereits zugeschlagen hat? Ihn vielleicht sogar auf frischer Tat ertappt? Oder man ist selbst noch im Haus und bemerkt plötzlich, dass jemand versucht einzubrechen? Gerhard Fischer hat die wichtigsten Tipps zusammengestellt und erklärt, wie man sich vor Einbrechern schützt – und im Fall eines Einbruchs in unterschiedlichen Situationen richtig reagiert.

Rufnummern und Informationen

110

(Notrufnummer für Europa)

99 02 21/2 29 22 92

(Notfall-SMS-Nummer für Hörbehinderte)

02 21/2 29 22 90

(Notfall-Faxnummer für Hörbehinderte)

Weitere Informationen unter

» www.polizei-koeln.de

» polizei-beratung.de

Es gibt eine ständige Ausstellung über Sicherungstechnik im Kölner Polizeipräsidium, Walter-Pauli-Ring 2 - 6. Anmeldung unter ☎ 02 21 / 2 29 80 08

Der Einbrecher ist noch im Haus oder in der Wohnung

Grundsätzlich gilt: Einbrecher sind keine Gewalttäter. „Sie scheuen die Auseinandersetzung mit dem Opfer und sobald sie merken, dass jemand nach Hause kommt, ergreifen sie normalerweise die Flucht“, meint Fischer. Aber auch dann kann es noch ge-



Ist der Täter bereits geflüchtet, sollte man möglichst nichts anfassen – vor allem keine möglichen Tatwerkzeuge.

FOTO: THINKSTOCK

fährlich werden. Daher sollte man unbedingt vermeiden, im Fluchtweg des Diebs zu stehen und unter keinen Umständen selbst Gewalt anwenden oder versuchen, den Dieb zu stoppen. „Das gestohlene Eigentum kann durch die Hausratsversicherung ersetzt werden – Leben und Gesundheit nicht“, sagt Fischer.

Den Dieb demnach in jedem Fall flüchten lassen und die Polizei rufen.

Man ist im Haus und bemerkt einen Einbruchversuch

Als Erstes versuchen, auf sich aufmerksam zu machen: Mit Töpfen klappern, das Radio oder Licht einschalten oder laut um

Hilfe rufen – und unbedingt auf Klingeln an der Tür reagieren, denn es könnte eine Anwesenheitskontrolle sein. „Der Einbrecher muss merken, dass da noch jemand im Haus ist“, erklärt Gerhard Fischer. „In der Regel bricht er dann den Einbruchversuch ab.“ Und die Statistik gibt ihm recht: Rund 40 Prozent aller versuchten Einbrüche in Köln werden abgebrochen, weil sich der Dieb gestört fühlt. Bemerkt man die Tat zu spät und der Täter ist bereits im Haus, sofort zu Handy oder schnurlosem Telefon greifen, sich in einem Raum einschließen und die Polizei rufen. Während man auf das Eintreffen der Beamten wartet, auf jeden Fall die Telefonverbindung aufrechterhalten.

Der Einbrecher ist bereits geflüchtet

Oberste Regel: Nichts anfassen. Damit vernichtet man nur Spuren, die später zur Überführung der Täter wichtig sind. Oft lässt sich das aber nicht vermeiden. Denn viele Einbrecher schaffen

sich nicht nur einen Fluchtweg, sondern versperren auch den Zugang zur Wohnung. „Sie blockieren die Türen mit Ketten oder Schränken, um mehr Zeit zur Flucht zu haben“, meint Fischer. Wenn die Leute dann in ihre Wohnung wollen, berühren sie natürlich zwangsläufig irgendwelche Gegenstände. In diesen Fällen ist es wichtig, sich genau zu merken, was und wo genau angefasst wurde. Nur so können nachträglich die Spuren des Täters eindeutig identifiziert werden.

Was muss ich nach dem Einbruch tun?

Sowohl Polizei als auch Versicherung benötigen eine genaue Auflistung des Diebesguts. Dies ist im Nachhinein aber meist schwierig und aufwendig. Die Polizei rät daher, bereits im Vorfeld ein sogenanntes Wertsachenverzeichnis anzulegen. Eine digitale Form sollte man auf einer CD oder einem USB-Stick speichern. Formular unter » www.polizei-beratung.de

Regeln für ein sicheres Zuhause

Die Kölner Polizei hat die wichtigsten Tipps zusammengefasst und erklärt, wie man sich gegen Einbrecher schützen kann:

Verschließen oder verriegeln Sie Haus- oder Wohnungsabschlusstüren und Ihre Fenster auch bei kurzfristiger Abwesenheit und nutzen Sie konsequent vorhandene technische Sicherungen. Das einfache Zuziehen oder Zudrücken einer Tür ist noch kein Verriegeln. Straftäter nutzen oftmals offen stehende oder gekippte Fenster sowie Fenstertüren.

Verzichten Sie darauf, Innentüren und Schränke zu verschließen – es sei denn, Versicherungsaufgaben fordern dies – damit Straftäter keinen weiteren Schaden verursachen.

Sichern Sie mögliche Steighilfen und Hilfsmittel wie Leitern, Mülltonnen, Gartenmöbel sowie

Werkzeuge und Gartengeräte, die Täter zum Einbruch nutzen könnten.

Deponieren Sie Schmuck, Bargeld, Sparsbücher und andere wertvolle Gegenstände in einem Bankschließfach oder einem geprüften Wertbehälter wie einem Tresor oder Werteraum.

Bewusst auf gefährdende und verdächtige Situationen in der Nachbarschaft achten. Auch in Verdachtsfällen sofort den Notruf 110 wählen und die Polizei informieren.



Magazin online

Alle Folgen unserer Serie „Was tun im Notfall?“ gibt es im Internet unter

» www.ksta.de/magazin

Checkliste vor der Urlaubsreise So sorgen Sie vor

Oft schlagen Einbrecher in der Urlaubszeit zu. Hilfreich sind einige Maßnahmen, mit denen man es den Einbrechern – nicht nur zur Ferienzeit – schwerer machen kann.

Jalousien auf Ständig heruntergelassene Rollläden halten Einbrecher keine Sekunde auf, sind aber eine permanente Einladung. Die einfachste Lösung ist, Nachbarn oder Bekannte zu bitten, die Jalousien morgens zu öffnen. Alternativ bietet der Fachhandel elektronisch gesteuerte Modelle an.

Briefkasten zu Volle Briefkästen stechen Ganoven als Erstes ins Auge. Wer länger verreist ist, sollte eine Vertrauensperson bitten, regelmäßig die Post zu entnehmen. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann der Post für die Zeit der Abwesenheit einen Lagerauftrag erteilen.

Anrufbeantworter aus Eine Abwesenheitsnotiz auf dem Anrufbeantworter ist ein Freifahrtsschein für potenzielle Einbrecher. Am besten ganz ausschalten oder ihn neutral besprechen.

Rasen ab Wer länger verreist, sollte kurz vor der Abfahrt noch den Rasen trimmen oder sogar einen Nachbarn bitten, zwischendurch das Grün zu schneiden. Denn auch ein langer Rasen verrät den Urlauber.

Wertgegenstände wegschließen Trotz aller Täuschung lässt sich nicht vollständig verhindern, dass ein Einbrecher sein Glück versucht. Darum haben größere Mengen Bargeld im Haus nichts verloren. Auch Notebooks und Schmuck besser im Safe wegschließen oder sogar in

einem Bankschließfach deponieren.

Richtig versichern Bei aller Vorsicht lässt sich das Risiko eines Einbruchs nie ganz ausschließen. Eine Hausratsversicherung ersetzt im schlimmsten Fall aber zumindest den angerichteten finanziellen Schaden. Daher sollte regelmäßig die Versicherungssumme an den aktuellen Wert der Einrichtungs- und Wertgegenstände anpassen. Nur dann erstattet die Versicherung die anfallenden Kosten. (ksta)

TECHNIK

Daten weg – und jetzt?

So lassen sich Bilder, Dokumente und Programme noch retten

VON FELIX OHMES

Komplett-Absturz, Festplatte kaputt oder aus Versehen die falsche Taste gedrückt – der vermeintliche Verlust digitaler Daten versetzt die meisten Menschen in Panik. Oft hat man Erinnerungsfotos, die Diplomarbeit oder wichtige Geschäftsunterlagen nicht zusätzlich gesichert, und diese scheinen nun unwiederbringlich verloren. Doch in vielen Fällen lassen sich die Daten noch retten. Zwei Experten haben die wichtigsten Tipps zusammengestellt.

Daten gelöscht

Hat man versehentlich wichtige Daten gelöscht, ohne sie im Papierkorb abzulegen: PC sofort ausschalten oder den Netzstecker ziehen – ohne den Computer vorher herunterzufahren. Die Gefahr, dass das Dateisystem dabei beschädigt wird, ist relativ gering. „Das Risiko hingegen, dass das Betriebssystem die Daten beim Herunterfahren überschreibt, ist groß“, erklärt Harald Bögeholz vom Computer-Magazin „c’t“. Denn löscht man eine Datei, gibt das System die zuvor belegten Datenblöcke lediglich für neue Inhalte frei. Sie befinden sich demnach noch auf dem Datenträger.

Datenverlust So sorgen Sie vor

Daten sichern Regelmäßige Backups (Sicherungskopien) sind die beste Möglichkeit, den Verlust von Daten zu vermeiden. Dazu in kurzen zeitlichen Abständen wichtige Daten auf einem externen Medium speichern. Mit sogenannter „Imaging Software“ kann zudem ein komplettes Abbild der Festplatte erstellt werden. Die Backups nach Möglichkeit an einem anderen Ort aufbewahren – um zu vermeiden,

dass bei einem Wasserschaden oder Brand beide Datenträger zerstört werden.

Pfleglicher Umgang Den PC vor Nässe, Licht, Hitze und Staub schützen. Ein Laptop beispielsweise nicht bei heißem Wetter im Auto lassen.

Anwendungsfehler Beim Löschen, Speichern oder Verschieben be-

Rufnummern und Informationen

Eine Auswahl an Datenrettungs-Unternehmen:

Attingo

08 00 / 8 08 18 60

» www.atingo.com

CBL Datenrettung

08 00 / 5 50 09 99

» www.cbitech.com

Convar

08 00 / 0 26 68 27

» www.convar.com

Kroll Ontrack

08 00 / 10 12 13 14

» www.ontrack.com

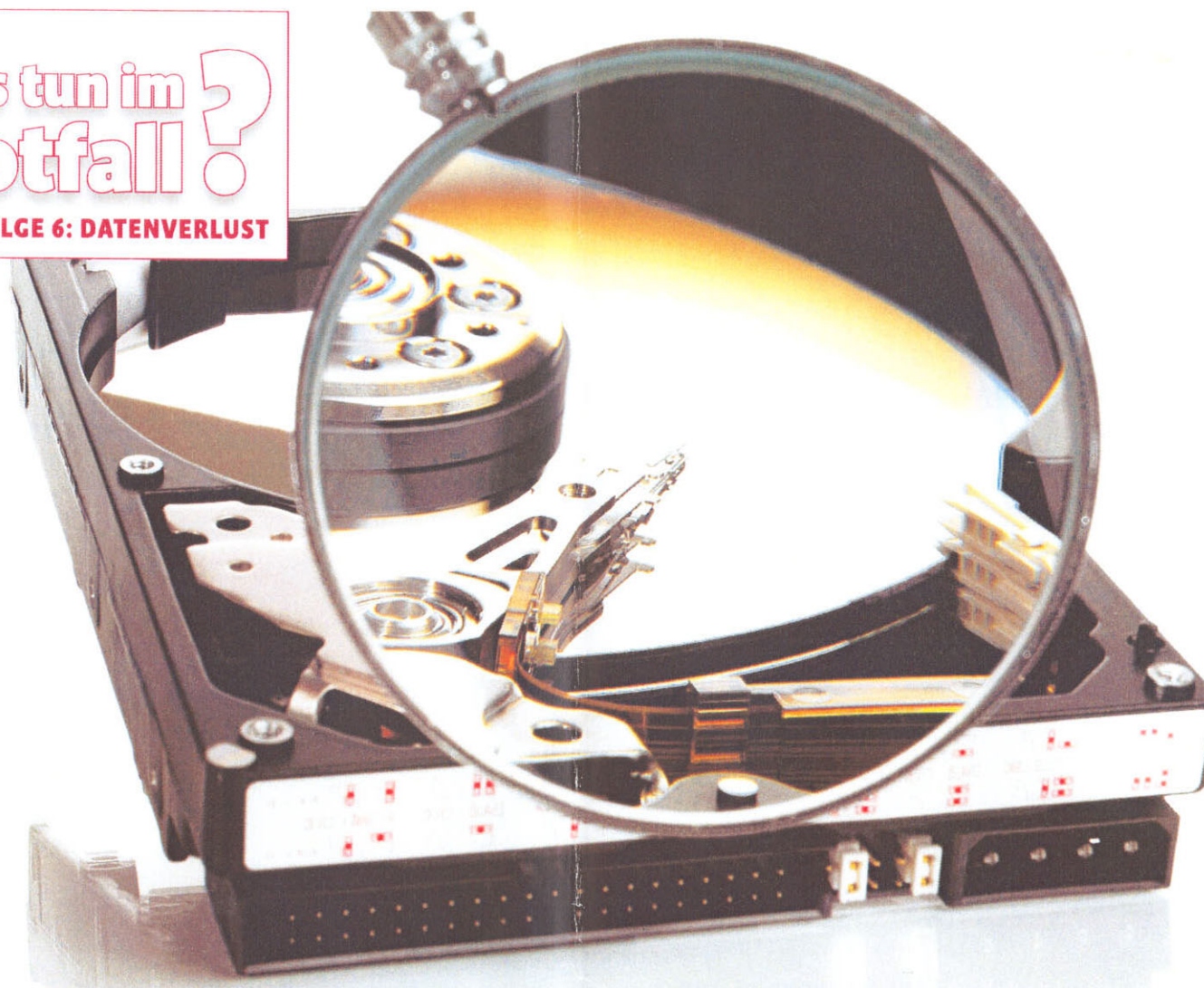
Festplatte formatiert

Selbst wenn ein komplettes Laufwerk formatiert wurde, stehen die Chancen gut, die Daten wiederzubekommen. Denn auch dann gibt das System zunächst lediglich den Speicherplatz wieder frei. Um zu verhindern, dass die Daten überschrieben werden, den PC sofort ausschalten.

SERIE

Was tun im Notfall?

FOLGE 6: DATENVERLUST



Die Festplatte des Computers niemals selber aufschrauben.

Das sollten Sie auf keinen Fall tun

PC hoch- und herunterfahren

Macht die Festplatte seltsame Geräusche, nicht neu starten. Damit erhöht man nur das Risiko, dass die Daten endgültig verloren gehen.

Aufschrauben Unter keinen Umständen die Festplatte aufschrauben. Der Datenträger darf nur in der staubfreien Umgebung eines Reinraums geöffnet werden.

Schütteln Macht die Festplatte auffällige Geräusche, sollte man sie möglichst wenig bewegen – und auf gar keinen Fall schütteln. Es ist

möglich, dass sich der Festplattenkopf gelockert hat, und jeder Kontakt mit der Platte zerstört weitere Daten.

Software installieren Datenrettungsprogramme niemals auf das betroffene Laufwerk installieren, da dadurch die Daten überschrieben werden können, die man retten möchte.

Rettungsversuche niemals starten, ohne zuvor eine Sicherheitskopie der kompletten Festplatte angefertigt zu haben.

Datenretter oder Selbstversuch

Datenrettungsservice Die Datenrettung von einem professionellen Unternehmen kann teuer werden. Bei einem führenden deutschen Datenretter sind es je nach Schaden zwischen 1000 und 2800 Euro. Die Diagnose bei normalen Festplatten kostet hier zwischen 90 Euro (Standard-Service) und 490 Euro (24-Stunden-Notfall-Service). Neben den großen, bundesweiten Marktführern gibt es aber auch viele kleine, regionale Datenrettungs-Unternehmen.

Selbstversuch Zunächst sollte man prüfen, welchen Wert die verloren geglaubten Daten haben. Wer sichergehen will, sollte einen profes-

sionellen Datenretter einem Selbstversuch vorziehen – obwohl es auch hier keine Garantie gibt.

Datenrettungssoftware Kann man hingegen einen Hardware-Defekt ausschließen und der Fehler liegt allein an der Software, ist die Wahrscheinlichkeit groß, das Problem mit einer Datenrettungssoftware beheben zu können.

Diagnose Eine Diagnose des Gesundheitszustands des Datenträgers ist mit verschiedenen Testprogrammen möglich, die die Festplattenhersteller für ihre Modelle zum Herunterladen im Internet anbieten.

eine weitere Festplatte anschließen, darauf Betriebssystem und Rettungssoftware installieren und dann auf den betroffenen Datenträger zugreifen.

Festplatte defekt

Macht die Festplatte ungewöhnliche Geräusche, wie lautes Klackern oder hohe, kreisförmige Töne, ist das ein eindeutiges Zeichen dafür, dass es sich um einen „physikalischen Schaden“ handelt und die Festplatte nicht mehr lange funktionieren wird – falls sie es überhaupt noch tut.

Zu allererst sollte man sich die Frage stellen: „Wie wichtig sind mir die Daten?“ Sind sie unverzichtbar, den Rechner wie oben beschrieben sofort ausschalten und einen professionellen Datenrettungsservice kontaktieren. Denn auch hier gilt: Je länger der PC läuft, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, die Daten

retten zu können.

Sind nur wenige wirklich wichtige Daten auf der defekten Festplatte, kann man versuchen, diese schnell auf einem USB-Stick oder einem anderen externen Datenträger zu speichern. Doch Vorsicht: Eine solche Kopieraktion kann der Festplatte endgültig den Rest geben, und im schlimmsten Fall wird die Hardware so beschädigt, dass die Daten für immer verloren sind. Gibt die Festplatte gar kein Lebenszeichen mehr von sich, ist der Anruf bei einem professionellen Datenrettungsunternehmen meist unvermeidbar. Das gilt auch, wenn der Datenretter bei einem Brand oder Wasserschaden mit großer Hitze oder Flüssigkeit in Kontakt gekommen ist.

Virus-Befall

Dass ein Computervirus Daten vernichtet, ist zwar selten,

kommt aber auch heute noch immer wieder vor. „In diesem Fall den Rechner sofort vom Internet trennen, um weiteren Missbrauch zu vermeiden“, sagt Frank Zavelberg, Diplom-Informatiker an der Universität Bonn. Zudem hat Virussoftware die Eigenschaft, immer weitere schädliche Programme zu installieren. Im Nachhinein noch zusätzliche Virensoftware zu installieren, bringt meist nichts. „Dieses Rennen gewinnt eigentlich immer die Schadsoftware“, so Zavelberg. Nach Möglichkeit den Rechner ausschalten und nicht mehr starten, bis die Festplatte von einem Profi „gereinigt“ wurde.

Rechner startet nicht

Fährt der Computer gar nicht erst hoch, liegt das meist daran, dass das System die Festplatte nicht mehr erkennt – diese aber noch völlig intakt ist. Daher zunächst

alle Kabel überprüfen und gegebenenfalls im Bios-Setup nach Fehlern suchen.

Foto-Speicherkarte gelöscht

Hat man die Bilder auf der Digital-Fotokamera gelöscht oder sogar die Speicherkarte formatiert, gibt es ebenfalls die Möglichkeit, die verloren geglaubten Dateien mithilfe entsprechender Programme zu retten – denn auch hier wird der Speicherplatz zunächst nur freigegeben. „c’t“-Experte Bögeholz empfiehlt das kostenlose Programm „PC Inspector Smart Recovery“.



Magazin online

Alle Folgen unserer Serie „Was tun im Notfall?“ gibt es im Internet unter

» www.ksta.de/notfall

BILD: VARIO

Medizinische Notfälle – so reagieren Sie richtig

Ein Experte erklärt, was in sieben lebensgefährlichen Extremsituationen zu tun ist und durch welche Symptome sie sich ankündigen

VON FELIX OHMES

Asthmaanfall, allergischer Schock oder plötzlicher Kreislauf-Stillstand – in medizinischen Notfallsituationen ist es wichtig, dass Helfer und Betroffene sofort richtig reagieren. Dr. Fabian Spöhr, leitender Oberarzt für den Bereich Intensiv- und Notfallmedizin an der Kölner Uniklinik, hat die häufigsten medizinischen Extremsituationen zusammengestellt und informiert über Symptome und die richtigen Erstmaßnahmen.

Asthmaanfall

Beschreibung: Anfallsweise auftretende Atemnot, ausgelöst durch eine Verengung der Atemwege. Ein Asthmaanfall kann sowohl durch eine Allergie als auch durch andere Faktoren wie Belastung, Kälte oder eine Infektion ausgelöst werden.

Symptome: Schwere Atemnot, begleitet von einem betonten Strömungsgeräusch während des Ausatmens wie beispielsweise einem Pfeifen oder Brummen. Weitere Anzeichen sind Angst, Unruhe, eine bläuliche Verfärbung der Haut (Zyanose) sowie Husten und ein schneller Puls. Asthmaanfälle treten in der Regel

gel nachts und am frühen Morgen auf.

Erstmaßnahmen: Sofort den Notruf alarmieren. Mit erhöhtem Oberkörper in eine waagerechte Position bringen oder ruhig hinsetzen. Dabei langsam ausatmen und eventuell vorhandene Inhalationssprays während möglichst ruhiger Einatmungsphase benutzen. Ist man nicht selbst betroffen, Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen, beim Patienten verbleiben und auf den Notarzt warten.

Herzinfarkt

Beschreibung: Auch bekannt als Angina pectoris oder akutes Koronarsyndrom. Der Herzmuskel wird zu wenig durchblutet, was zu anfallsweise auftretendem, teilweise stärkstem Brustschmerz (dem sogenannten Vernichtungsschmerz) führt. Ursache sind durch Arteriosklerose krankhaft verengte Herzkranzgefäße.

Symptome: Dumpfer, brennender Brustschmerz, eventuell ausstrahlend in Arme, Hals und Bauch. Weitere Symptome sind Unruhe, Angst, kalter Schweiß, fahlgraue Gesichtsfarbe, Atemnot, Übelkeit und Erbrechen, Schwächegefühl, Bewusstseins-trübung oder -verlust und schwacher Puls.

Erstmaßnahmen: Ruhe bewahren. Sofort den Notruf wählen und über entsprechende Symptome informieren. Mit erhöhtem Oberkörper hinlegen oder ruhig hinsetzen sowie jede körperliche Anstrengung vermeiden und auf den Notarzt warten.

Allergische Reaktion

Beschreibung: Unverträglichkeitsreaktion, bei der der Organismus auf ein Antigen (Nahrungsmittel, Medikament, auch Wespengift) mit der Bildung von körpereigenen Stoffen reagiert, die milde (Juckreiz, Übelkeit) bis schwerste Symptome (Bewusstlosigkeit, Kreislauf-Stillstand) hervorrufen kann. Die einzelnen Stadien können schnell durchlaufen und dadurch schnell bedrohlich werden.

Symptome: Hautrötung, Juckreiz, Übelkeit, Erbrechen, Temperaturerhöhung, Luftnot, Bewusstlosigkeit sowie Kreislauf-

probleme (Kollaps), die wiederum in extremen Fällen zu vollständigem Herz-Kreislauf-Stillstand führen können.

Erstmaßnahmen: Die Allergenzufuhr schnellstmöglich beenden, den Notruf alarmieren und

die entsprechenden Symptome schildern. Dann den Körper je nach Situation in die richtige Position bringen: bei Luftnot Oberkörper hoch, bei Kreislaufversagen sollten die Beine hochgelegt werden.

SERIE

Was tun im Notfall?

FOLGE 7: MEDIZIN

Rufnummern

112

(Notrufnummer für ganz Europa)

110

(Polizei, gibt Meldung weiter)

Die Nummer des Hausarztes und des ärztlichen Notdienstes immer griffbereit liegen haben.

Notfallmeldung:

So machen Sie es richtig!

1. Notfallnummer 112 wählen
2. Wo ist es passiert?
3. Was ist passiert?
4. Wie viele Verletzte / Erkrankte gibt es?
5. Welche Verletzungen / Erkrankungen liegen vor?
6. Warten auf Rückfragen

Erstmaßnahmen: Notruf alarmieren. Patienten sollten innerhalb von maximal drei Stunden nach Symptombeginn in einem neurologischen/neurochirurgischen Zentrum versorgt worden sein. Bei Fieber versuchen zu kühlen. Bei Bewusstseins-trübung: stabile Seitenlage.

Unklare Bewusstlosigkeit

Beschreibung: Symptom, welches unterschiedliche Ursachen haben kann: Schädel-/Hirnverletzungen, Schlaganfall, Vergiftungen, Herz-/Kreislauf-erkrankungen, Gehirnhautentzündung, Flüssigkeitsmangel, Unterzuckerung, Hitzschlag oder Krampfanfälle. Die grundsätzliche Gefahr besteht darin, dass die Schluck- und Schutzreflexe nicht mehr richtig funktionieren – was wiederum zu Problemen mit der Atmung führen kann.

Symptome: Die betroffene Person ist ansprechbar, reagiert aber nicht auf Schmerzreize. Atmet sie nicht richtig, handelt es sich wahrscheinlich um einen Herz-Kreislauf-Stillstand.

Erstmaßnahmen: Atemwege freimachen (Unterkiefer nach vorne ziehen), Atmung kontrollieren und den Notruf alarmieren. Stabile Seitenlage: Kopf überstrecken, wobei der unten liegende Mundwinkel den tiefsten Punkt bildet.

Herz-Kreislauf-Stillstand

Beschreibung: Kompletter Ausfall der Kreislauffunktion. Besonders kritisch beim Herz-Kreislauf-Stillstand ist, dass das Hirn nicht mit genügend Sauerstoff versorgt wird. Nach drei bis fünf Minuten Kreislauf-Stillstand muss mit unwiderruflichen Hirnschäden gerechnet werden. „Die Erste Hilfe durch Laien ist entscheidend für das Überleben und die Überlebensqualität dieser Patienten. Jeder einzelne, der einen reglosen Menschen vorfindet, ist verpflichtet, nach bestem Wissen Hilfe zu leisten“, erklärt Dr. Fabian Spöhr.

Symptome: Bewusstlosigkeit, fehlende Atemtätigkeit beziehungsweise Schnappatmung, weite, reaktionslose Pupillen, blasse bis oder bläuliche Hautfarbe, fehlender Puls.

Erstmaßnahmen: Bewusstsein überprüfen (Ansprechen und vorsichtig an den Schultern schütteln). Wenn der Betroffene nicht reagiert, eine weitere Person bitten mitzuhelfen und den Notruf alarmieren. Die bewusste Person in Rückenlage bringen, Atemwege freimachen (Unterkiefer nach vorne ziehen). Dann mit der Herzdruckmassage beginnen: 30 Mal mit beiden Händen das mittlere Brustbein 4-5 Zentimeter eindrücken (Druckfrequenz 100 Mal pro Minute). Daraufhin zwei Mund-zu-Mund-Beatmungen – dabei die Herzdruckmassage nicht unterbrechen. Den Rhythmus 30 Herzdruckmassagen, zwei Mund-zu-Mund-Beatmungen beibehalten, bis der Betroffene entweder anfängt zu atmen oder professionelle Helfer übernehmen.

Kehlkopf-/Luftröhrenentzündung beim Kind

Beschreibung: Auch unter dem Begriff Pseudokrapp bekannt. Eine meist durch Viren verursachte Verengung der Atemwege unterhalb der Stimmbandebene des Kindes. Betroffenen sind meist Kleinkinder, die keinen schwer kranken Eindruck machen und oft kein oder kaum Fieber haben. Die Symptome beginnen meist plötzlich in den Abendstunden oder nachts – auch wenn es tagsüber keinerlei Anzeichen gab.

Symptome: Heisere Stimme, betontes, pfeifendes Einatemgeräusch, bellender Husten

Erstmaßnahmen: Ruhiges Verhalten der Eltern ist sehr wichtig – denn ihre Aufregung kann die Symptomatik beim Kind noch weiter verschlechtern. Das Kind ans offene Fenster oder ins Badezimmer bringen, damit es feucht-kühle Luft atmen kann, und sofort den Notruf alarmieren.



Magazin online

Alle Folgen unserer Serie „Was tun im Notfall?“ gibt es im Internet unter

www.ksta.de/notfall

BILD: THINKSTOCK

Schlaganfall

Beschreibung: Ursache ist ein Problem der Hirngefäße. Folgen sind zu geringe Durchblutung des Gehirns, der Verschluss von Gehirnvenen oder Gehirnblutungen.

Symptome: Plötzlich einsetzen- de Halbseitenlähmung, herabhängender Mundwinkel, halbseitig gestörte Empfindlichkeit, gestörte Koordination, lallende Sprache, Gesichtsfeldausfälle, Bewusstlosigkeit.