

## Gesund ins Neue Jahr: Mit diesen Tipps den Jahreswechsel sicher feiern

### Stiftung Gesundheitswissen gibt Erste-Hilfe-Tipps für die Silvesternacht

**Verbrennungen, Alkoholvergiftung, Handverletzungen - an kaum einem Tag im Jahr verletzen sich so viele Menschen wie an Silvester. Die Stiftung Gesundheitswissen gibt Tipps für einen gesunden Rutsch ins Neue Jahr und zeigt auf, was zu tun ist, wenn doch einmal was schief geht.**

Das alte Jahr neigt sich dem Ende entgegen und 2023 steht vor der Tür. Viele Menschen begrüßen das Neue Jahr mit einer ausgelassenen Silvesterfeier, bei der Alkohol und Feuerwerk nicht fehlen dürfen. Manche Feier bringt allerdings auch unschöne Folgen mit sich. Das zeigen zahlreiche Unfälle in der Silvesternacht. Laut einer Analyse der Barmer Ersatzkassen ging zwar die Zahl der stationären Behandlungen von Verletzungen ihrer Versicherten von circa 4.000 Fällen an Silvester 2019 auf ungefähr 2.500 Fälle im Jahr 2020 zurück. Dabei wurden aber am häufigsten alkoholisierte Patientinnen und Patienten über den Jahreswechsel behandelt. Die Stiftung Gesundheitswissen gibt Tipps, wie man unbeschwert ins neue Jahr starten kann und was man tut, falls es doch zu einem Notfall kommt.

### Wie viel Alkohol enthält Bier, Wein und Co.?

Maßloser oder übertriebener Alkoholkonsum kann nicht nur zu einem bösen Kater, sondern auch zu einer gefährlichen Vergiftung führen. Bei einer Alkoholvergiftung werden Hirnfunktionen durch eine Überdosis Alkohol gestört. In angetrunkenem Zustand werden Gefahren nicht richtig eingeschätzt und die Verletzungsgefahr, z.B. durch Feuerwerk, steigt. Daher sollte man darauf achten, nicht zu viel Alkohol zu trinken: Zur groben Orientierung bei Alkoholkonsum können folgende Grenzwerte der deutschen Hauptstelle für Suchtfragen dienen: ein riskanter Alkoholkonsum ist demnach, wenn Frauen täglich mehr als 12 Gramm reinen Alkohol und Männer täglich mehr als 24 Gramm reinen Alkohol trinken. Weil oft nicht erkenntlich ist, wie viel Gramm Alkohol sich in den Getränken befindet, hat die Stiftung Gesundheitswissen eine Übersichtsgrafik erstellt, die anzeigt, wie viel Gramm reiner Alkohol sich in Bier, Wein, Sekt oder Schnaps befindet. Das soll helfen, den eigenen Konsum besser einzuschätzen. [Zur Übersicht: Wie viel Alkohol enthalten Bier, Wein, Sekt und Schnaps?](#)

### Was tun bei Alkoholvergiftung?

Anzeichen einer Alkoholvergiftung können sein: Gleichgewichtsstörungen, Übelkeit und Erbrechen, fehlende Orientierung oder Verhaltens- und Wesensveränderungen bis hin zu Störungen des Bewusstseins. Die Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Alkoholvergiftungen hängen davon ab, ob der Betreffende bei Bewusstsein ist oder nicht. Daher:

1. Prüfen Sie Bewusstsein des Betroffenen: Sprechen Sie ihn an oder rütteln ihn sanft.
2. Flüssigkeit zuführen: Wenn der Betroffene Flüssigkeit zu sich nehmen kann, geben Sie ihm viel Wasser zu trinken.
3. Ausschlafen: Ausreichend Schlaf und Ruhe helfen beim Ausnüchtern. Um Auskühlung zu

vermeiden, nach Möglichkeit zudecken.

Ist der Betroffene bewusstlos, ist von einer schweren Alkoholvergiftung auszugehen. Hier gilt:

1. Stabile Seitenlage
2. Wärmen
3. Notruf (112) absetzen
4. ggf. Wiederbeleben

Konkrete Tipps, was Laien im Notfall tun sollten, finden Sie unter:

- [Erste Hilfe: Im Notfall richtig handeln](#)

### **Zu unachtsam beim Feuerwerk - Was tun bei Verbrennungen?**

Mit der Nutzung von Feuerwerkskörpern geht auch die Gefahr von Verbrennungen einher. Umso wichtiger ist es, im Notfall richtig zu handeln. Salben etwa, die auf frische oder gar offene Brandwunden aufgetragen werden, können zu Entzündungen führen und erschweren dem Arzt die Beurteilung der Verletzung. Vorsicht auch beim Kühlen: Eiswürfel bspw. können die betroffene Stelle zusätzlich schädigen. Wenn es sich um mehr als nur eine oberflächliche Verbrennung handelt, sollte man einen Arzt aufsuchen. Bei schweren und großflächigen Verbrennungen ruft man den Notarzt. Das gilt auch, wenn Rauch eingeatmet wurde oder sensible Stellen wie Kopf, Gesicht, Hände oder Genitalien betroffen sind. Welche Verbrennungsgrade es gibt und was im Falle einer Verbrennung zu tun ist finden Sie hier: [Richtig handeln bei Verbrennungen](#)

### **Wundversorgung - Wie werden Wunden richtig versorgt?**

Fahrlässiger Umgang mit Alkohol oder Feuerwerkskörpern sorgt jedes Jahr für Verletzungen in Form von kleineren offenen Wunden. Häufig handelt es sich dabei um Schnitt-, Stich-, Schürf- oder Platzwunden. Solange keine Muskeln, Sehnen, größere Gefäße, Knochen oder innere Organe betroffen sind, muss die Wunde oftmals nicht ärztlich versorgt werden. Um zu verhindern, dass Keime über die kleineren Wunden in den Körper eindringen und Entzündungen verursachen, kann man bei der Wundversorgung einiges beachten. Oberstes Gebot bei der Wundversorgung lautet: Die Wunde immer sauber halten. Dazu gehört, die Wunde mit sauberen Händen versorgen und gegebenenfalls auch Desinfektionsmittel verwenden. Die Wunde selbst nicht mit Wasser reinigen. Ggf. die Ränder mit einem Wundreinigungstuch aus einem Verbandskasten reinigen. Wichtig ist auch, die Wunde sauber abzudecken. Für größere Wunden gibt es z.B. im Verbandskasten keimfreie oder sterile Wundaufgaben. Nach ein bis zwei Tagen sollte das Verbandszeug erneuert werden. Weitere Informationen zur richtigen Wundversorgung finden Sie unter: [Kleine Wunden: Wie versorge ich sie richtig?](#)

### **Einen Notruf absetzen - Wie macht man es richtig?**

Wird ein Rettungswagen benötigt, kann man einen Notruf absetzen unter der Notrufnummer 112. Damit die Rettungskräfte vorab alle relevanten Informationen erhalten und wissen, was sie am Unfallort erwartet, sollten am Telefon folgende Fragen beantwortet werden können:

- Wo ist etwas passiert?
- Was ist geschehen?
- Wie viele Verletzte gibt es?
- Welche Verletzungen liegen vor?
- Wer meldet den Unfall?

Eventuell stellt die Leitstelle danach noch Rückfragen. Das Personal der Leitstelle ist geschult und lässt den Anrufenden bis zum Eintreffen der Rettungskräfte nicht allein. Wichtig zu wissen: Der Notruf 112 funktioniert in Deutschland übrigens in den allermeisten Fällen auch ohne Empfang, da sich das Mobiltelefon bei einem Notruf in das nächste verfügbare Netz einwählt. Mehr zum Thema hier: [Notruf absetzen](#)