

## Erste Hilfe für Kinder trainieren

Bewusstlosigkeit, Atemnot und Vergiftungen sind nur einige der Notfallsituationen, in die Kinder geraten können. Nur wer schnell und richtig handelt, kann Schlimmeres verhindern. Bei Kindern gelten aber besondere Regeln. Damit Eltern in einer solchen Stresssituation wissen was zu tun ist, bietet die AOK Sachsen-Anhalt ab sofort wieder landesweit Kinder-Erste-Hilfe-Seminare an. Das Seminar geht vor allem auf Besonderheiten ein, die bei der ersten Hilfe am Säugling und Kleinkind beachtet werden müssen. Denn viele Notfall-Maßnahmen, zum Beispiel die Herz-Lungen-Wiederbelebung, dürfen nicht einfach auf kleine Kinder übertragen werden.

In dem dreistündigen Kinder-Erste-Hilfe-Seminar erläutert ein qualifiziertes Team wichtige Regeln und Sofortmaßnahmen in häufig auftretenden Notfallsituationen. Dazu zählen zum Beispiel Bewusstlosigkeit, Atemnot, Vergiftungen, Verletzungen und Stromunfälle. Ziel der Fortbildung: Wer die richtigen Griffe eingeübt hat, kann sie im Notfall sicher und ohne Angst anwenden. Das kostenlose Seminar ist nicht nur Eltern vorbehalten, alle Interessierten können daran teilnehmen. Weitere Informationen unter:

[www.aok.de/kinderersthilfe](http://www.aok.de/kinderersthilfe)



## Informationsblätter in vielen Sprachen



Die AOK Baden-Württemberg bietet ihren Versicherten und teilnehmenden Ärzten und Ärztinnen einen neuen Service an: Ab sofort stehen die wichtigsten Grundinformationen zum AOK-Hausarzt- und -Facharztprogramm in hocharabischer, türkischer, rumänischer und englischer Sprache zur Verfügung. Die Informationen können als PDF-Dokument auf der Homepage der AOK-Baden-Württemberg abgerufen werden.

[www.aok.de/bw](http://www.aok.de/bw)



## Flash-Glukose-Messung mit Alarm

Bereits mehr als 9.000 bei der AOK PLUS versicherte Diabetiker in Sachsen und Thüringen haben sich in den letzten beiden Jahren für die regelmäßige Messung ihres Blutzuckerspiegels mittels der Flash-Glukose-Messung entschieden. Diese unblutige Mess-Methode mit dem System FreeStyleLibre 2 bietet die AOK PLUS seit Jahresbeginn 2017 an. Der Sensor direkt auf der Haut ist wasserdicht und kann beim Baden, Duschen, Schwimmen und beim Sport getragen werden. Das Scannen der Messwerte funktioniert auch über der Kleidung, denn die Ergebnisse werden mit Bluetooth direkt auf ein Lesegerät wie Handy oder Tablet übertragen.

Das Echo bei den Nutzern ist überaus positiv. Die Therapie ist auf diese Weise praxisorientierter als vorher, die Messung erfolgt unblutig. Eltern können bei kranken Kindern auch nachts messen, ohne diese wecken zu müssen. Seit Jahresbeginn 2019 steht jetzt eine technisch verbesserte Version zur Verfügung: Beim Erreichen von individuell einstellbaren Glukosewerten ertönt ein Alarmsignal. Damit sollen Unter- bzw. Überzuckerungen vermieden werden, da Patienten bei Bedarf sofort reagieren können.

[www.aok.de/plus](http://www.aok.de/plus)



## Was Sie schon immer über Ostern wissen wollten

Das Färben von Ostereiern ist einer der weit verbreitetsten Osterbräuche. Der Ursprung des Brauchs ist aber bis heute nicht ganz geklärt. Das Ei steht in vielen Religionen für neues Leben und Wiedergeburt, da aus ihm Leben schlüpft. Bereits im alten Rom und Griechenland wurden zu den Frühlingsfesten Eier verziert und Freunden geschenkt und in den Tempeln hingen die bunten Eier als Verzierung.

Einen ganz praktischen Grund hatten die Ostereier zu früheren Zeiten: Da Eier während der Fastenzeit für gläubige Katholiken tabu waren, die Hühner im Stall aber trotzdem Eier legten, wurden die Eier einfach hart gekocht, um sie haltbar zu machen. Nach dem Ende der Fastenzeit durften dann an Ostern endlich alle so aufgehobenen Eier gegessen werden.

Im Netz finden Sie noch viele andere Theorien, dazu Basteltipps, Ausflugsideen. Koch- und Backrezepte, Geschenkvorschlüsse und vieles mehr, zum Beispiel unter:

[www.familie.de/ostern-582670.html](http://www.familie.de/ostern-582670.html)

