

## Noch schneller und effizienter

# Jenaer Rettungsflieger waren seit 1994 mehr als 20.000 Mal im Einsatz



mar, Dr. Jens Reichel. 1364 Einsätze waren es im letzten Jahr, nur 77 weniger als im Rekordjahr 2009. Insgesamt haben sich die Jenaer Rettungsflieger seit Juni 1994 mehr als 20.000 Mal in die Lüfte erhoben, ab Dezember 2011 im nagelneuen Eurocopter 135. Zwei weitere Hubschrauber der DRF-Luftrettung sind in Nordhausen und Suhl stationiert. Der Intensivtransport-Hubschrauber in Bad Berka vervollständigt die Thüringer „Luftflotte“.

### Mehr Einsätze nach internistischen und neurologischen Notfällen

Starten können die Hubschrauber nur von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang und bei guten Sichtverhältnissen von mindestens 800 Metern. „Unsere Piloten fliegen auf Sicht, deshalb sind Flüge bei ungünstigen Witterungsbedingungen wie Nebel oder starkem Schneefall aber auch Nachtflüge nicht möglich“, erklärt Oberarzt Jens Reichel. „Entsprechend unterschiedlich ist die Dienstdauer, die im Winter etwa neun und im Sommer bis zu 16 Stunden beträgt.“ Zur Crew des Rettungshubschraubers

Es ist kalt auf dem Flugplatz Jena-Schöngleina und sehr windig. Endlich erscheint „Christoph 70“ am Horizont. Das Warten hat sich gelohnt, und die Medienvertreter freuen sich auf eine seltene Mitflugelegenheit. Doch der Rettungshubschrauber beschreibt nur eine Kurve über dem Flugplatzgelände und ist Sekunden später wieder verschwunden. „Ein neuer Einsatz, diesmal in Jena. In einer Stunde sollte er aber wieder zurück sein, dann klappt es ganz bestimmt“, beruhigt Rettungsassistent Alexander Meixner die Wartenden. Und tatsächlich, circa 50 Minuten später erscheint „Christoph“ erneut am Horizont. Nur noch schnell tanken, und schon kann es losgehen...

den und Erfurt im Westen“, erläutert der Leiter des Funktionsbereichs Notfallmedizin an der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin des Universitätsklinikums Jena und Ärztliche Leiter des Rettungsdienstes Jena/Wei-



ADAC-Stationsleiter und Pilot Ralf Plüch startet den Rettungshubschrauber „Christoph 70“. Im letzten Jahr absolvierten die Teams 1364 Einsätze  
Fotos: Vöckler

Der ADAC-Rettungshubschrauber „Christoph 70“ ist einer von mehr als 70 Helikoptern, die zwischen der Nordsee und den Alpen stationiert sind und jeden Winkel Deutschlands erreichen. „Unser Einsatzgebiet erstreckt sich von Altenburg/Gera im Osten bis Schleiz/Saalfeld im Süden, Naumburg im Nor-

gehören der Pilot, der Arzt und der Rettungsassistent, der zugleich Navigator ist. In Schöngleina arbeiten drei Piloten des ADAC, fünf Rettungsassistenten des DRK Jena-Eisenberg-Stadtroda sowie insgesamt 22 Ärztinnen und Ärzte der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin des UKJ.

Verändert haben sich in den letzten knapp 18 Jahren die Einsatzgründe. Anfangs galt fast jeder zweite Rettungsflug einem Verkehrsunfall. Heute sind das nur noch etwa zehn Prozent. „Deutlich erhöht hat sich hingegen die Zahl der internistischen und neurologischen Notfälle, vor allem Herz-Kreislaufkrankungen und Schlaganfälle, die heute fast die Hälfte aller Einsätze ausmachen“, erläuterte der Vorsitzende des ADAC Hessen-Thüringen, Siegfried Wetterau, am 17. Januar 2012, dem Tag der Luftrettung des ADAC, der etwa die Hälfte aller Luftrettungsstationen in Deutschland betreibt.

Aber auch zu Arbeits- und Freizeitunfällen wird der Rettungshubschrauber häufig gerufen. „Gleitschirmflieger verunfallen oftmals in schwer zugänglichem Gelände und sind deshalb für Rettungswagen nur schwer erreichbar. Außerdem können wir unser Ziel direkt anfliegen, staufrei und mit einer Geschwindigkeit von bis zu 240 km/h. Auf diese Weise erreichen wir nach maximal 15 Minuten jeden Notfall in unserem Einsatzgebiet“, sagt Jens Reichel, der als Notarzt sowohl mit dem Rettungshubschrauber als auch mit dem Rettungswagen unterwegs ist und die enge Zusammenarbeit von Flugrettung, bodengebundenem Rettungsdienst und Kliniken hervorhebt.

#### Rescue track findet am günstigsten positionierten freien Hubschrauber

Und was passiert, wenn „Christoph 70“ zum Zeitpunkt eines Notrufs gerade im Einsatz ist? „Dann müssen die Patienten nicht warten, bis dieser beendet ist. Die Leitstelle erkennt anhand des Rescue track, eines Flugverfolgungssystems, mit dem alle Hubschrauber ausgerüstet sind, wo wir uns gerade befinden und ruft den am günstigsten positionierten freien Hubschrauber. Das macht die Hilfe aus der Luft noch schneller und effizienter“, sagt Dr. Reichel. „Auch wir fliegen deshalb bisweilen zu Einsätzen nach Sachsen, Sachsen-Anhalt oder Franken.“ mv

## Fitness-Formel H<sub>2</sub>O

Heute kommt garantiert niemand ins Schwitzen, denn wir trainieren mit und im Wasser. Im Winter bringt uns allein der Gedanke an kalte Güsse zum Frösteln, im Sommer sind sie eine wohltu-



ende Erfrischung. Sie helfen bei Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen und schweren Beinen und haben bei regelmäßiger Anwendung einen straffenden Effekt auf Haut und Bindegewebe.

Der Schönheitsguss für das Gesicht verwandelt müde Haut schnell in einen rosig-frischen Teint und hilft auch, wenn der Schädel brummt. Stellen Sie dazu den Duschstrahl ganz weich ein und lassen Sie diesen von der rechten Schläfe über die Stirn und mehrmals rund um das Gesicht kreisen. Führen Sie den Strahl dann einige Male waagrecht über die Stirn, über die Augenbrauen, den Nasenrücken, die Nasenflügel und die Wangen bis hinab zum Kinn. Von hier aus geht es für eine zweite Runde wieder zur Stirn. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig.

Der Schenkelguss kurbelt die Durchblutung kräftig an und fördert die Entschlackung des Gewebes. Das strafft die Haut, hilft gegen Cellulite und wirkt entstauend und kräftigend auf die Venen. Starten Sie am rechten Fuß und führen den Wasserstrahl langsam vom Außenknöchel an den Außenseiten von Wade und Oberschenkel hinauf zur Hüfte. Hier kurz verweilen und danach an der Beininnenseite wieder langsam hinunter zu den Füßen wandern. Wiederholen Sie das Ganze am linken Bein und begießen Sie abschließend erst die

rechte und danach die linke Fußsohle. Der Armguss macht den Kopf wach und belebt den ganzen Körper. Hängen Sie zunächst den rechten Arm über ein Waschbecken und führen Sie den Strahl vom Handrücken über die Außenseite von Unter- und Oberarm bis zu den Schultern. Führen Sie den Strahl an der Innenseite wieder zurück und wenden Sie sich nun dem linken Arm zu. Sie können das Ganze zwei- bis dreimal wiederholen. Wenden Sie kalte Güsse nur auf warmer Haut an, streifen Sie das Wasser anschließend nur ab und ruhen Sie danach ein wenig aus.

Kneipp-Walking macht schöne Beine. Das Wassertreten nach Pfarrer Kneipp ist wahrscheinlich die populärste seiner Anwendungen. Aber wer hat schon Lust, wie ein Zirkusperd im traditionellen Kneippbecken seine Runden zu drehen? Wenn Sie am Wasser wohnen, können Sie hier Ihr ganz natürliches „Fitnesszentrum“ nutzen. Walken im Wasser entspannt und vitalisiert, es aktiviert die Durchblutung und stärkt das Immunsystem. Beinmuskeln und Venenwände werden gekräftigt und Krampfademern haben keine Chance! Und so funktioniert es: Machen Sie zuerst einen flotten Spaziergang, damit Füße und Beine warm werden. Dann geht es ins knapp kniehohe Wasser. Walken Sie im Storchenschritt und heben Sie dabei Füße und Unterschenkel bei jedem Schritt ganz aus dem Wasser. Die Arme schwingen diagonal mit. Nachdem Sie ein paar Minuten langsam marschiert sind, legen Sie einen kurzen Sprint mit kleinen Schritten ein. Dabei bleiben die Füße allerdings unter Wasser. Walken Sie wieder langsam und versuchen Sie, die Knie einige Male so hoch wie möglich zu heben. Wer Lust hat, kann gern eine zweite Runde anschließen. Danach nicht abtrocknen, sondern das Wasser nur mit den Händen abstreifen und ein wenig herumlaufen, denn die Verdunstung auf der Haut verstärkt den Effekt des Kneippens.

Viel Spaß dabei  
Ihr Hartwig Gauder