



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Schweizer Armee
Logistikbasis der Armee LBA
Sanität



Gesunderhaltung der Truppe

2. Lektion AGA San D

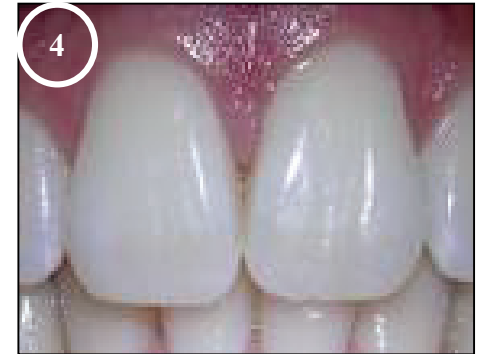
59.050.02 d



Lektionsziele

Die Massnahmen in Bezug auf die persönliche Hygiene, Marschvorbereitung, Temperaturregulation sowie Ernährung und Flüssigkeitsbedarf des Körpers aufzählen.

Persönliche Hygiene, Körperpflege, Schutz vor Infektionskrankheiten





Marschvorbereitungen

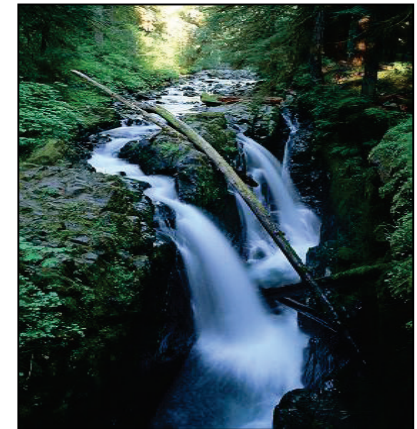
Füsse:

- evtl mit Fusspuder einreiben und Schutzpflaster anbringen
- trockene Strümpfe anziehen

- Ersatzwäsche mitnehmen
- Genügend Getränke/Verpflegung mitnehmen
- Gewicht im Rucksack zweckmässig verteilen, Druckstellen vermeiden
- Tenue dem Wetter anpassen
- Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenchutz



Notversorgung mit Wasser aus Brunnen nur wenn mit „Trinkwasser“ bezeichnet





Fusshygiene



Fusshygiene

- **Die Fusspflege umfasst:**
 - 1) **Die Sauberkeit**
 - 2) **Die Abhärtung**
- **Die Füße jeden Tag mit frischem Wasser waschen (nicht baden!)**
- **Sorgfältig trocknen - besonders zwischen den Zehen**
- **Seife weicht die Haut stark auf**

Fussblasen



- **Starke Irritation, durch Reibung oder Druck, verursacht...**

eine Blase („Blatern“)

- **Blase = Flüssigkeitsansammlung in der Haut**

Fussblasen

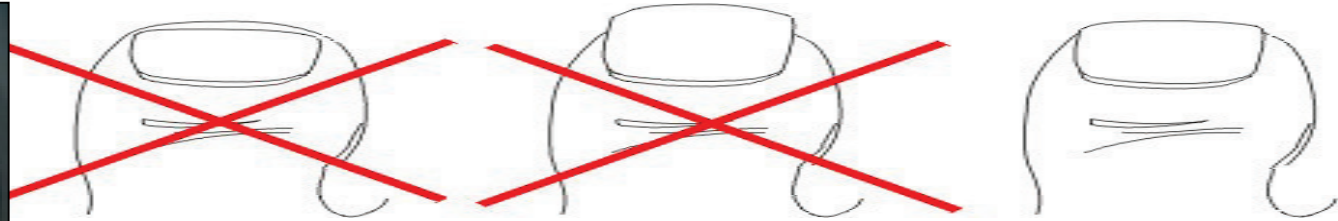
- **Reinigung und Desinfektion der Haut und der Instrumente**
- **Am Rand der Blase ein Loch schneiden und die Flüssigkeit auspressen**
- **Aufgerissene Haut entfernen und Wundfläche mit Desinfektionsmittel behandeln**
- **Deckverband anlegen**
- **Am nächsten Tag genau kontrollieren**

Fusspilz



- **Ansteckende Krankheit, die eine Entzündung der Haut verursacht**
- **Ansteckung meist auf feuchtem Boden (Bad / Dusche)**
Sie lässt sich verhindern, indem man beim Duschen Schuhe trägt
- **Nur spezielle Medikamente sind wirksam**
- **Hartnäckige Fälle gehören in die Hand des Arztes**

Fussnägel-Schneiden



Falsch

Falsch

Richtig

Die Nägel nicht zu kurz schneiden und nur leicht abrunden

Eingewachsene Zehennägel

- Der Grund hierfür ist fast immer falsche Nagelpflege
- Der Zehennagel wächst auf der Seite in die Tiefe und verursacht lokal eine eitrige Entzündung
- Behandlung:
 - Fussbäder in einer desinfizierenden Lösung
 - entzündungshemmende Salbe auftragen
- Oft ist die chirurgische Entfernung des Randes des eingewachsenen Nagels notwendig



Socken



- **Am besten sind Wollsocken**
- **Zwei Paar Socken tragen**
 - **Ein Paar aus Baumwolle**
 - **Ein Paar aus Wolle**

**Vorsicht vor synthetischen Billigprodukten
= Fusschweiss**

Der Wolf

Der Wolf ist eine Hautreizung, die durch Reibung von Haut auf Haut oder von Haut auf Kleidungsstücken entsteht



Man findet ihn am häufigsten auf der Innenseite der Oberschenkel und des Gesässes



Der Wolf

Behandlung:

- **Mit kaltem Wasser abwaschen**
- **Sitzbad ohne Seife**
- **sorgfältig trocknen, kühlende Salben auftragen (Bsp: Euceta oder Fenistil)**

Um dem Wolf vorzubeugen hilft es oftmals, bei einem Marsch, den Hosenschlitz geöffnet zu lassen, damit die Luft zirkulieren kann.

Kleidung



- **Viele dünne Unterwäsche-Stücke halten die Wärme besser zurück als ein einziges dickes Unterwäsche-Stück**
- **Die einzelnen Kleidungsstücke dürfen nicht zu eng anliegen**
- **Bei sehr grosser Kälte Hände, Füsse, Ohren und Nacken schützen**



Ernährungs- und Flüssigkeitsbedarf

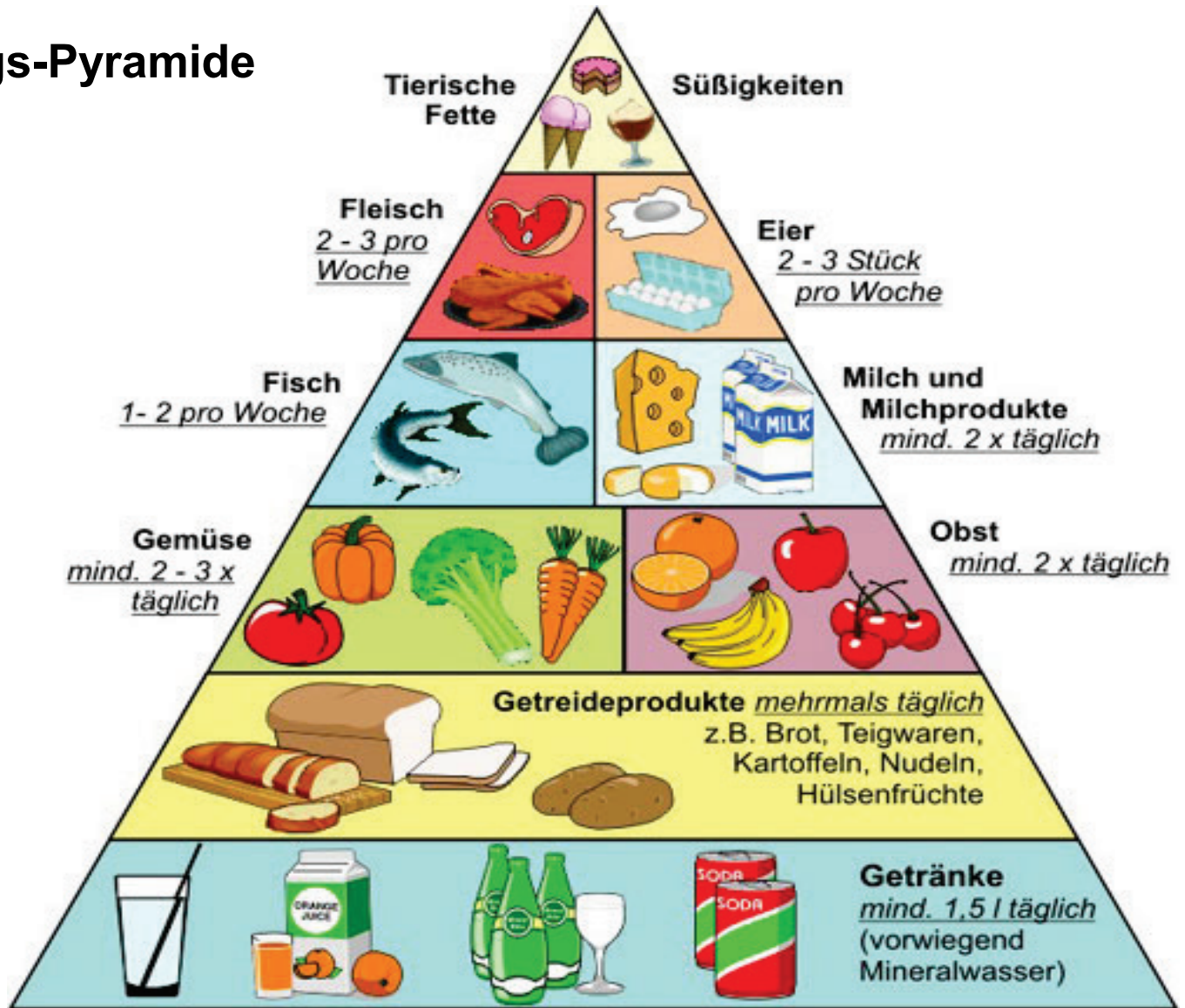
Um gesund und leistungsfähig zu bleiben, benötigt der Mensch täglich eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung.

Ziel der Ernährung ist es, der körperlichen Leistung und der Witterung angepasste Kalorien- und Flüssigkeitsmenge zu zuführen.

Nahrungsbestandteile:

- Tierische und pflanzliche Eiweisse (Proteine)**
- Kohlenhydrate**
- Tierische und pflanzliche Fette**
- Mineralstoffe und Spurenelemente**
- Ballaststoffe**
- Vitamine**
- Wasser**

Ernährungs-Pyramide



Regelmäßige körperliche Aktivität
mind. 2 - 3 pro Woche
(20 - 30 Minuten)



Mäßig Alkohol



Flüssigkeitsverlust



Schon ein Flüssigkeitsverlust von 2 % des Körpergewichtes vermindert die Leistungsfähigkeit.

2 – 3 % verminderte Leistung und Ausdauer

4 – 6 % Krämpfe, Kraftlosigkeit

> 6 % Lebensgefahr

Bei hoher Temperatur ist es wichtig, genügend Flüssigkeit aufzunehmen, bevor sich das Durstgefühl einstellt





Was ist Dehydratation?

Von Dehydratation wird gesprochen, wenn ein Mensch ausgetrocknet ist, also unter massivem Flüssigkeitsmangel leidet.

- Unser Körper besteht zu etwa 65 % aus einer salzhaltigen Wasserlösung. Sie ermöglicht die **Wärmeregulation**, den **Stoffaustausch** zwischen den Zellen und die **Ausscheidung** von Abfallprodukten über den Urin. Dafür muss ständig genug Wasser nachgetankt werden. Bei niedrigintensivem Sport verlieren Sie bis zu 2 Liter Flüssigkeit pro Stunde. Während eines Fussballspiels können es sogar bis zu 4 Liter sein. Mangelnde Wasserzufuhr kann zu gefährlichem Flüssigkeitsmangel führen.
- Die Folgen: Anstieg der Herzfrequenz, verringertes Schlagvolumen. Magen-Darm-Beschwerden, reduzierte Durchblutung, Hitzschlag und Lebensgefahr. **Trinken Sie frühzeitig und häufig**. Zwei Stunden vor dem Sport bis zu 500 ml Flüssigkeit (Wasser, Tee, usw) aufnehmen, etwa 200 ml kurz vor Beginn des Trainings, währenddessen alle 15 – 20 Minuten (je nach Intensität) trinken. Nach dem Sport 300 bis 500 ml zuführen.

Schlafen- Schlafbedarf- Erholung

Der Schlaf ist die lebensnotwendige Erholungs- und Aufbauphase des Menschen.

Ungefähr ein Drittel des Lebens wendet der Mensch dafür auf.

Im Schlafzustand sind der Herzschlag, der Blutdruck, die Atmung, die Stoffwechselfvorgänge und die Muskelspannung vermindert.

Grosser Schlafmangel beeinträchtigt das Urteilsvermögen und die Reaktionsfähigkeit

Schlafbedarf



Säugling: 18 – 20 Std

Kleinkind: 12 – 14 Std

Schulkind: 10 – 12 Std

Jugendlicher: 8 – 9 Std

Erwachsener: 6 – 8 Std

Betagter: um 6 Std



Gesunderhaltung der Truppe

2. Lektion AGA San D

Fragen ?