

# INHALT

---

## RETTUNGSDIENST

- 12** Belastungserleben während der Corona-Pandemie-Wellen: Was denken die Einsatzkräfte?  
H. Schumann · I. Böckelmann · B. Thielmann
- 16** Bindung von Fachkräften: Welche Rolle spielen Gesundheitsförderung und Prävention?  
B. Thielmann · H. Schumann
- 22** Risikofaktor Notfall: Zum sicheren Verhalten von Rettungskräften im Einsatz  
C. Bördlein · L. Zeitler
- 28** Prävention durch gesunde Ernährung: Update für Rettungsdienstpersonal  
B. Thielmann · H. Schumann
- 32** Schichtsystem, Schlaf und Gesundheit: Plädoyer für mehr Achtsamkeit  
H. Schumann · B. Thielmann
- 38** Rückenbelastungen, Rückenschmerzen, Rückengesundheit: Tipps zur Prävention und Behandlung  
B. Thielmann · D. Kirchhoff · I. Böckelmann · H. Schumann
- 44** Standard Operating Procedures: Anwendbarkeit im deutschen Rettungsdienst  
M. Wuttke · S. Koch
- 50** Kreis Herzogtum Lauenburg: Wenn jeder sich mit jedem streitet  
P. Poguntke

---

## ZERTIFIZIERTE FORTBILDUNG

- 53** Notfälle im nassen Element: Der Tauchnotfall  
P. Rocker · D. Spellerberg

---

## FORTBILDUNG

- 62** Atemfrequenzbestimmung bei manueller Beatmung: Einfache Methoden ermöglichen Verhinderung von Folgeschäden  
A. Fudickar
- 64** Tranexamsäure bei allen Blutungen? Eine aktuelle Übersicht  
S. Braunecker
- 68** Wege in die Sucht: Suchtformen und Suchtentstehung  
B. Thielmann · H. Schumann

---

## NOTFALLPRAXIS

- 73** Legal Highs: Unterschätzte Kräuterkunde am Beispiel einer Kasuistik  
B. Thielmann · H. Schumann
- 75** „Ganz schön schwerer Fall ...“ Medizinische und technische Ressourcen beim Hochrisikopatienten  
M. Breitkopf
- 80** Der besondere Corona-Einsatz: Lokomotive als Transportmittel Schwerverletzter im alpinen Raum  
M. Haselbacher
- 84** „Auf dem Zahnfleisch gehen ...“ Ein nächtlicher Einsatz in Hamburg-Stellingen  
A. Welvers

---

## REPORTAGE

- 86** Extreme Environment Medicine: Wo präklinische Notfallmedizin auf MacGyver trifft  
S. Braunecker

- 
- 89** Impressum
- 91** RD-Markt
- 98** Kleinanzeigen