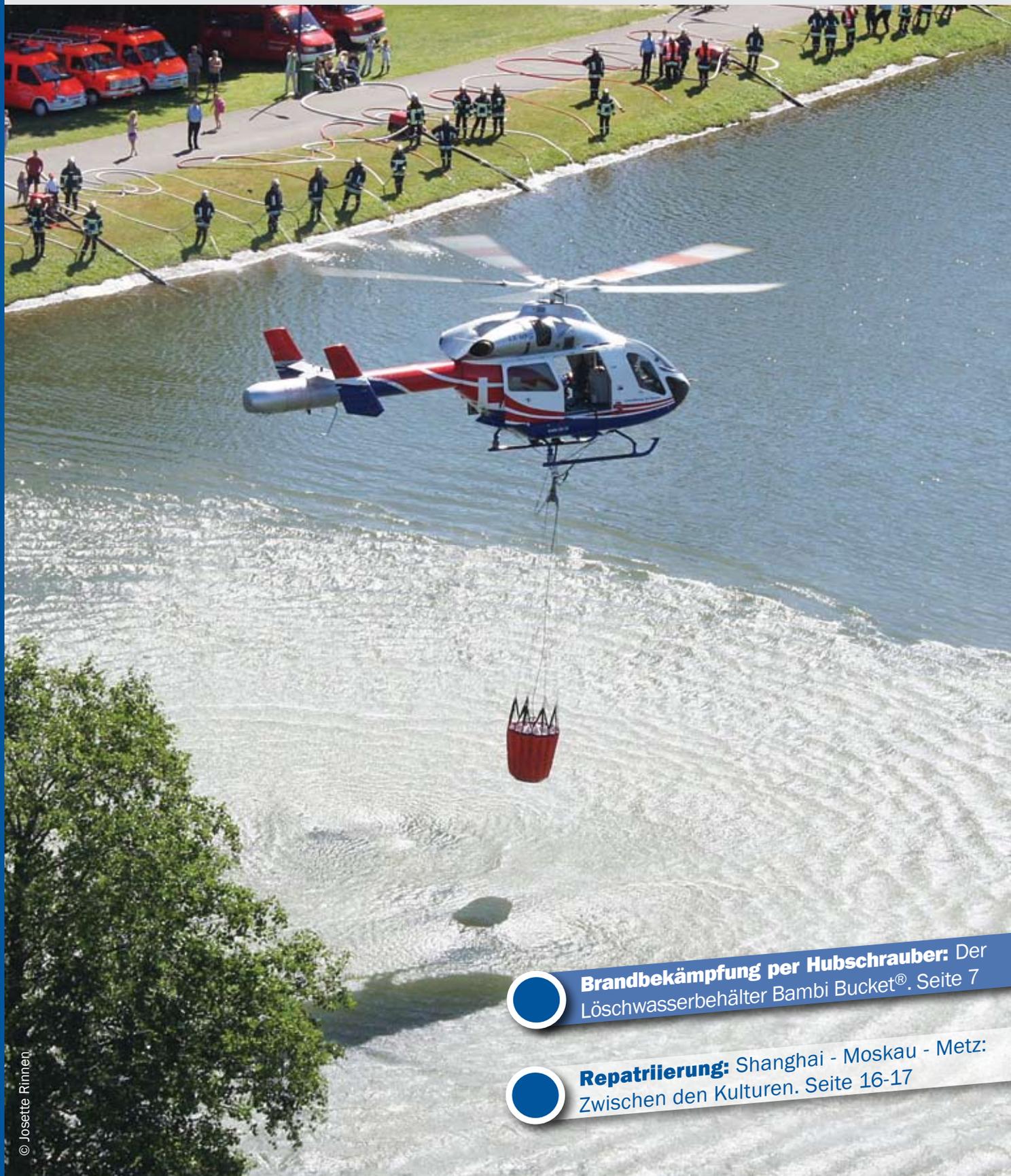


LAR report

Sous le haut patronage de S.A.R. le Grand-Duc



© Josette Rinnen

Brandbekämpfung per Hubschrauber: Der Löschwasserbehälter Bambi Bucket®. Seite 7

Repatriierung: Shanghai - Moskau - Metz: Zwischen den Kulturen. Seite 16-17

Vous allez aimer la rentrée :
iPhone 4 est à 0€* chez LUXGSM.

Petit prix. Grand potentiel.



 LUXGSM
ALWAYS WITH YOU

 iPhone 4

*Prix valable uniquement pour l'achat d'un iPhone 4 de capacité 16GB avec souscription simultanée d'un abonnement iPhone XL à 75€/mois sur 12 mois. Dans la limite des stocks disponibles, voir conditions détaillées en magasin ou sur iphone.luxgsm.lu

Im Dauereinsatz für Ihre Sicherheit



Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Endlich Sommer – doch wenn die Urlauber in alle Himmelsrichtungen in die Ferien ausschwirren, wenn das politische Leben in Luxemburg im Sommerloch verschwindet und wegen des Kollektivurlaubs auf den Baustellen Ruhe herrscht, dann beginnt für die LAR der Hochbetrieb. Auch in diesem Sommer waren unsere Helfer wieder für Sie im Dauereinsatz.

Unsere Hubschrauberpiloten rückten bis zu 15-mal am Tag aus, von früh morgens bis zum Sonnenuntergang. Ein Kind, das sich bei einem Grillunfall verbrannte, ein älterer Mensch, der wegen der Hitze einen Herzinfarkt erlitt, ein Sturz in den Pool, Verkehrsunfälle, Wespenstiche. Auch mit der Winde mussten Einsätze bewältigt werden, beispielsweise in Reimberg, wo ein Arbeiter in einer Windkraftanlage einen Herzinfarkt erlitt. Leider wurde bei diesem Einsatz ein Mitarbeiter der GRIMP schwer verletzt. Die Bergung an diesem schwer zu-

gänglichen Ort machte einmal mehr deutlich, dass jeder Rettungseinsatz eigenen Regeln folgt und gute Teamarbeit unerlässlich ist. Er zeigte aber auch, dass es immer Gefahren für die Retter gibt und dass ein Restriktio bleibt. Um die Risiken möglichst gering zu halten, absolviert die Air Rescue regelmäßig gemeinsame Trainingseinheiten mit der Höhenrettung der Berufsfeuerwehr der Stadt Luxemburg. Mehr zu diesem Training und dem Einsatz in Reimberg lesen Sie in dieser Ausgabe.

Nicht die Hitze war schuld daran, dass in unserer Alarmzentrale die Drähte glühten. Von überall auf der Welt riefen Mitglieder an, die an ihrem Urlaubsort verletzt oder erkrankt waren. Menschen, die von einer Sekunde auf die andere aus ihrer heilen Welt herausgerissen wurden und die erkennen mussten, wie schwierig es sein kann, in fremden Ländern auf medizinische Hilfe angewiesen zu sein, die oft nicht den Standards ent-

spricht, die man zuhause gewöhnt ist. Unsere Ambulanzflugzeuge waren deshalb rund um den Erdball im Einsatz, um Notfallpatienten wieder zurückzuholen.

Neben der Luftrettung und der Rückholung von Patienten hat die Air Rescue sich mittlerweile auch einen Namen im Organteamtransport gemacht. Seit mehr als drei Jahren fliegen wir Ärzteteams in Frankreich, um geeignete Organe an ihren Bestimmungsort zu bringen. So helfen wir Nacht für Nacht, Leben zu retten. Mehr dazu lesen Sie in dieser und der nächsten Ausgabe im LAR report. ■

René Closter
Präsident LAR

Impressum

Le LAR report est le périodique officiel de LAR A.s.b.l. Pour les membres, l'abonnement est compris dans le montant de la cotisation annuelle.

Impression

Imprimerie Saint-Paul Luxembourg S.A. - La reproduction complète ou partielle des textes est permise après autorisation préalable de l'éditeur. LAR décline toute responsabilité pour l'envoi spontané de manuscrits et photos.

Relation bancaire

Dexia-BIL -
LU09 0020 1305 4200 0000
Compte de dons pour la Fondation LAR :
Dexia-BIL -
LU84 0020 1167 9560 0000

Editeur et régie publicitaire

Luxembourg Air Rescue A.s.b.l.
175A, rue de Cessange
L-1321 Luxembourg
Tél.: (+352) 48 90 06 · Fax: (+352) 40 25 63
www.lar.lu • redaction@lar.lu

Inhalt

- 3** Editorial & Impressum
- 4** Inhalt & Kurz notiert
- 5-6** Kurz notiert
Trierer Mutterhaus: Brand-
schutzübung auf neuem
Hubschrauberlandeplatz /
Gefährliche Laserattacke auf
Rettungshubschrauber
- 7-9** LAR-Training
Bambi Bucket® löscht aus
der Luft / Einsatz Höhenret-
tung
- 10-11** LAR-Technik
Fliegende Intensivstationen /
Bohrer im Hubschrauber?
- 12** Von unseren Mitgliedern
- 14-15** Mitgliederformular
- 16-17** Repatriierung
Shanghai – Moskau – Metz:
Zwischen den Kulturen
- 18-22** Helikoptereinsätze
Einsätze der Air Rescue
in Luxemburg und in der
Grenzregion/Missions LAR
au Luxembourg et dans la
Grande Région
- 24-25** Besucher
- 26-27** Gesundheit
Du tonus pour mieux affron-
ter l'hiver
- 28-30** LAR-Spezial Teil 1
Die etwas andere Spende /
„Ich habe zehn Minuten
geweint vor Glück“

LAR-Infohotline: (00352) 48 90 06
Alarmzentrale: (00352) 27 365 365 24h/24
www.lar.lu



LAR-Spezial

Seite 28-30

In einer 2-teiligen Serie können Sie alles zu Organspenden und zum Ablauf einer Organtransplantation erfahren. Guy Mathias führt heute wieder ein fast normales Leben, dank einer Organspende.

Sie suchen nach einer neuen beruflichen Herausforderung? Die LAR bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten. Interessiert?



Aktuelle Stellenangebote finden Sie auf unserer Webseite!
www.lar.lu/jobs



Depuis peu, LAR est également présent dans le réseau social en ligne Facebook et le nombre de ses fans et amis croit de manière continue. Sur Facebook ainsi que sur notre site Internet vous trouvez les news LAR ou encore des informations sur LAR et sur les événements auxquels LAR participe. 1.043* fans « aiment » notre présence FB.

*en date du 20/09/2010



Kurz notiert

LAR proche de ses membres

Pendant les 4 jours de la braderie au City Concorde, du vendredi 27 au lundi 30 août, LAR était présente avec un stand et son hélicoptère de simulation LX-LARS. Les visiteurs y ont pu prendre en main le levier de commande et s'informer à propos des services de LAR. Par ailleurs, un infirmier-anesthésiste expérimenté de LAR a montré les gestes de réanimation principaux.



Corporate Membership

Das ideale Geschenk für Ihre Mitarbeiter zum Jahresende.

Rufen Sie uns an unter 489006 oder schreiben Sie uns: corporate@lar.lu

Pour toujours mieux vous aider

Nouveau numéro d'alerte pour LAR

Depuis juin de cette année LAR a un numéro d'appel d'urgence particulier pour ses membres. En cas d'urgence médicale à l'étranger vous pouvez dorénavant composer le **(00352) 27 365 365** pour joindre directement notre Luxembourg Support Center 24h/24 et 7j/7.

Nous sommes bien entendu toujours joignables au numéro (00352) 48 90 06. En semaine entre 8-18h00, nos collaborateurs se font un plaisir de vous répondre à toutes vos questions autour de LAR ou concernant votre affiliation.

Le Luxembourg Support Center est le centre d'alerte de LAR. Ses collaborateurs s'occupent 24h/24 et 7j/7 des membres en cas d'urgence médicale et organisent leur rapatriement du monde entier.



ALARM (+352) 27 365 365

Fête nationale au Luxembourg

A l'occasion de la Fête nationale au Luxembourg, l'Armée luxembourgeoise, la Police Grand-Ducale mais aussi, depuis 2005, les forces d'intervention civiles témoignent leur respect au Grand-Duc ainsi qu'à la famille grand-ducale par leur participation à la parade militaire traditionnelle. Cette année, LAR fut invitée à participer pour la première fois à ce défilé.



Le passage de 3 de ses 5 hélicoptères LAR au-dessus de l'Avenue de la Liberté marquait un des moments forts du défilé.

Der LAR report als
Download auf
www.lar.lu

« LES ARCADES »

RESTAURANT GASTRONOMIQUE

FORMULE DIMANCHE

MENU 3 Services : 29 €

Vin compris* : 39,90 €
* 2 verres de vin et eau

HOTEL INTERNATIONAL

10, Grand-Rue
L-9710 CLERVAUX
Tel.: +352 92 93 91
info@koeners.com
www.interclervaux.lu

DÎNERS DE FÊTE,
BANQUETS,
REPAS DE FIN D'ANNÉE,

Profitez de notre
**SALLE DE BANQUET
CLIMATISÉE**
(300 couverts)

SUR PRÉSENTATION DE CE BON

- 10% SUR LE REPAS

(HORS BOISSONS)
AU RESTAURANT
« LES ARCADES »

Trierer Mutterhaus: Brandschutzübung auf neuem Hubschrauberlandeplatz

Am 29. Juni durfte die LAR als erster Hubschrauber auf der neuen Hubschrauberlandeplattform des Mutterhauses der Borromäerinnen in Trier landen. Ziel war es, die Mitarbeiter des Klinikums mit einer Brandschutzübung auf den Ernstfall vorzubereiten.

Die LAR Hubschrauber Crew beteiligte sich an einem simulierten Einsatz mit der Berufsfeuerwehr Trier und der Brandschutzgruppe im Mutterhaus. Der offizielle Betrieb für den neuen Hubschrauberlandeplatz erfolgt mit der kompletten Fertigstellung der neuen Gebäude im Mutterhaus.

Der Neubau mit dem dazugehörigen Helipad erfüllt die neuesten EU-Richtlinien und gewährleistet einen sicheren und freien Abflug der Rettungshubschrauber sowie eine schnelle Patientenversorgung auf direktem Weg in die Operationssäle. Früher mussten die Rettungshubschrauber auf Plätzen neben der Klinik landen. Von dort wurden die Notfallpatienten noch zusätzlich mit dem Rettungswagen zum Krankenhaus transportiert. Diese Zwischentransporte sind künftig nicht mehr nötig, da das Helipad per Aufzüge direkt an die Operationssäle und Schockräume angeschlossen ist. ■



Gefährliche Laserattacke auf Rettungshubschrauber

Die grüne Irritation

Wenn ein Hubschrauber der Air Rescue gerufen wird, dann wird eine fliegende Intensivstation zum Patienten gebracht. An Bord befindet sich eine hochmoderne Ausstattung, und tatsächlich ist jeder 10. Einsatz der LAR Rettungshubschrauber ein sogenannter vitaler Einsatz, das heißt, er ist unmittelbar lebensrettend. Diese wichtige und lebensrettende Aufgabe von Rettungshubschraubern scheint jedoch nicht jedem bewusst zu sein.

Am 7. August 2010 kam es zu einem Zwischenfall in Haller. Ein LAR Rettungshubschrauber, der sich gerade auf dem Rückweg eines Verlegungsfluges eines schwer verletzten Intensivpatienten befand, wurde mit einem Laserpointer anvisiert und

geblendet. Es handelte sich um einen grünen Laserpointer, welcher als besonders gefährlich gilt. Grünes Laserlicht wird vom Auge 400-mal intensiver wahrgenommen als rotes Licht. Die Reichweite dieser Laserpointer, die in jedem Elektronikladen erhältlich sind und ursprünglich als optischer Zeigestock für Vorträge gedacht waren, kann mehrere Kilometer betragen. Bei dem Zwischenfall handelte es sich nicht um ein Versehen, sondern der Laserpointer folgte dem Hubschrauber einige Zeit. Im Cockpit wirkte diese Laserpointerattacke wie Blitzlichtgewitter.

Gefährlicher Eingriff in den Luftverkehr

Ein solches Blitzlichtgewitter mit einem Laserpointer lenkt den Pilo-

ten stark von seiner Flugtätigkeit ab und kann sogar schwere Augenverletzungen bewirken. Die Laserattacke auf den Hubschrauber der Air Rescue ging Gott sei Dank glimpflich aus. Aufgrund der relativ hohen Flughöhe des Hubschraubers kam niemand zu Schaden. Doch niemand kann sich die schwerwiegenden Folgen für die Hubschrauberbesatzung und einen Patienten vorstellen, wenn der Hubschrauber gerade im Landeanflug zum Einsatzort oder beim Krankenhaus gewesen wäre. Laserpointerattacken sind ein gefährlicher Eingriff in den Luftverkehr und können strafrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen. Auch im Fall Haller ermittelt derzeit die Polizei. ■





Bambi Bucket® - löscht aus der Luft

Neuer fliegender Löschwasserbehälter der LAR bekämpft Wald- und Flächenbrände von oben

Seit dem 18. Juli 2010 können Wald- und Flächenbrände in Luxemburg auch aus der Luft gelöscht werden. Am Kantonaltag der Feuerwehr in Weiswampach präsentierte die Luxembourg Air Rescue den „Bambi Bucket“, einen Löschwasser-Außenbehälter für Hubschrauber.

Der Bambi Bucket® hat ein Fassungsvermögen von 800 Litern. Befüllt wird er entweder an einer natürlichen Wasserquelle oder die Feuerwehr stellt ein entsprechendes Behältnis zur Verfügung. Ein Swimmingpool oder ein Schwimmbad reichen dafür schon aus.

Die Anschaffung des Bambi Bucket® wurde gemeinsam mit der Berufsfeuerwehr der Stadt Luxemburg und dem Luxemburger Innenministerium beschlossen und unterstützt. Beim Kantonaltag in Weiswampach konnten sich die Besucher selber ein Bild über die Funktionsweise eines solchen Löschwasserbehälters machen. In einer beeindruckenden Demonstration schwebte der Hubschrauber der Air Rescue in rund fünf Metern Höhe über dem See von Weiswampach. In wenigen Minuten wurde der Behälter im Flug gefüllt und anschließend erfolgte der kontrollierte Ablass des Wassers über einem Waldstück. Löschwasser-Außenbehälter gibt es in vielfältigen Varianten. Zum einen gibt es feste und zum anderen faltbare Behälter. Ein großer Unterschied liegt auch im Fassungsvermögen. Von 200 Litern bis 5.000 Liter gibt es die unterschiedlichsten Systeme. Die Luxembourg Air Rescue hat sich mit dem Bambi Bucket® für ein faltbares System entschieden, da es ein geringes Leergewicht hat und eine Wassertiefe von 30 Zentimetern zur Befüllung bereits ausreicht. Der Behälter kann auch Löschschaum aufnehmen. Die Füllmenge von 800 Litern ist in unserer Region eine übliche und normalerweise ausreichende Größe und kann problemlos durch die Rettungshubschrauber der Air Rescue schnell zum betreffenden Einsatzort transportiert werden. ■

ANZEIGE

C'est quoi une carte de crédit ?
Un simple moyen de paiement ?
Ou un service complet pour
des vacances en toute sérénité ?

MasterCard Gold Dexia
services d'assistance et d'assurance gratuits
comprise dans votre package *Blue World*

ensemble, à l'essentiel

DEXIA



Einsatz Höhenrettung

Vertrauen in Team und Technik

Im Umkreis von 250 km verfügt die Luxembourg Air Rescue über den einzigen Rettungshubschrauber mit einer Seilwinde. Diese Winde kommt immer dann zum Einsatz, wenn Menschen aus schwer zugänglichem Gelände befreit werden müssen. Die Retter lassen sich an der Seilwinde zu dem Patienten herunter und bringen ihn auf diesem Wege auch in Sicherheit. Doch gerade weil die Bedingungen bei diesen Einsätzen meist schwierig sind, ist es immer wieder aufs Neue eine besondere Herausforderung für den Piloten und das medizinische Team.

Damit jeder Einsatz mit der Seilwinde sicher und schnell durchgeführt werden kann, absolviert die Air Rescue regelmäßige Übungen gemeinsam mit der Höheneinsatzgruppe der Berufsfeuerwehr Luxemburg-Stadt. Neben kleineren Trainingseinheiten, die das ganze Jahr über stattfinden, wird einmal im Jahr eine umfassende mehrtägige Übung organisiert. Auch diesmal wurden dabei wieder verschiedene Notfallszenarien durchgespielt: von der Rettung von erkrankten oder verletzten Personen aus Höhen und Tiefen an der Seilwinde über das Herablassen von Hilfskräften an der sogenannten „Longline“ bis hin zur Evakuierung in Extremsituationen im Rettungskorb.

Bei einem Höhenrettungseinsatz mit dem Hubschrauber müssen sich alle Einsatzbeteiligten blind aufeinander verlassen können. Schnittpunkt zwischen dem am Seil hängenden Höhenretter und dem Piloten des Hubschraubers ist der sogenannte „Winchoperator“, also derjenige, der die Winde bedient. Die Kommunikation erfolgt vor allem per Handzeichen, auch aus Sicherheitsgründen, denn bei einer solchen Rettungsaktion darf man sich nicht ausschließlich auf das Funkgerät verlassen. Der Lärm der Rotorenblätter oder der Ausfall des Funkgerätes könnten sonst zu gefährlichen Kommunikationsproblemen führen. Der Winchoperator hilft dem Piloten nicht nur, die optimale Anflugstelle und Flughöhe zu finden, sondern sorgt auch für das sichere Herablassen und Hochziehen der Seilwinde, des Rettungskorbes oder der Longline-Seile.

Verlässliche Technik und Notfallmaßnahmen

So wie sich das Rettungsteam aufeinander verlassen muss, muss es aber auch dem Material vertrauen können, denn beim Einsatz in schwindelerregender Höhe muss die Ausrüstung in einwandfreiem Zustand sein. Die doch relativ klein anmutende Seilwinde der LAR, die aber immerhin eine



Rettung eines Patienten mittels Seilwinde.



Beim Longline-Training wird ein Helfer an einem besonders langen Spezialseil hinabgelassen.



Durch einen Rettungskorb ist es möglich, mehrere Personen gleichzeitig aus einer Notsituation zu retten, z.B. bei Hochwasser oder von einem brennenden Gebäude.



Die Rettungswinde von Goodrich hat bei eingefahrenem Seil eine Traglast von 204 kg und kostet 250.000 Euro.



Die Befestigung des Rettungskorbes verfügt über ein Sicherheitssystem zur schnellen Lösung des Korbes. Insgesamt verfügt der Rettungskorb über eine Traglast von zirka 1.000 kg und ist somit zur Rettung von mehreren Personen gleichzeitig geeignet.



Traglast von 450 Lbs (entspricht etwa 204 kg) hat, muss stets überprüft werden, um maximale Sicherheit zu gewährleisten. So ist in der Winde selbst, welche von Goodrich kommt, einem der renommiertesten Hersteller für Rettungswinden, ein Zählwerk eingebaut, das die Anzahl der Einsätze mitzählt. Nach einer bestimmten Anzahl muss das komplette Seil der Winde überprüft und gegebenenfalls ausgetauscht werden. Der Windenmotor selbst muss regelmäßig auf seine Funktionalität geprüft und alle zehn Jahre zu einer umfassenden Inspektion an den Hersteller geschickt werden.

Bei schlechtem und vor allem windigem Wetter könnte es passieren, dass das Windenseil sich in einem Hindernis verfängt und damit Menschen gefährdet. In diesem Fall könnte das Seil durch eine kleine Sprengladung, die sich in der Winde befindet, gekappt werden. Diese Option ist allerdings nur die allerletzte Maßnahme im Notfall. Über ein ähnliches Sicherheitssystem verfügt auch der Rettungskorb. Er ist unter dem Hubschrauber befestigt und könnte mit einem Knopfdruck aus seiner Verankerung gelöst werden, wenn dies in einem Ausnahmefall unausweichlich wäre.

Wie wichtig das regelmäßige Training ist und welche Gefahren jeder einzelne Einsatz birgt, zeigte sich im Juli dieses Jahres. Ein Einsatz in über 50 Metern Höhe an einem Windrad stellte sich als äußerst riskant heraus. Lesen Sie mehr dazu in unseren Hubschraubereinsatzberichten auf S.22. ■

Einsatzbesprechung der Höhenretter und des LAR-Teams. Jeder Handgriff muss sitzen. Die Retter müssen sich blind aufeinander verlassen können.



Die Höhenretter der Berufsfeuerwehr (GRIMP) bereiten ihr Material zum Abseilen an einer Longline vor. Hierzu werden die Seile mit speziellen Karabinerhaken an einer Schiene im Hubschrauber verankert.



Ein Ausbildungsbereich der Höhenretter umfasst unter anderem die Seil-, Knoten- und Einbindetechnik sowie die Sicherungstechnik.



Fliegende Intensivstationen

Das richtige Material für jeden Einsatz

10:30 Uhr, Griechenland: Auf dem Flughafen Rhodos wartet ein Krankenwagen auf das medizinische Team der Air Rescue. Ein LAR-Mitglied hatte im Urlaub einen Unfall. Er liegt mit schwersten Verletzungen in einer griechischen Klinik und wird künstlich beatmet. Bevor Arzt und Krankenpfleger der LAR, die eben gelandet sind, zu ihm gebracht werden, packen sie das medizinische Material ihres LearJet ein: Beatmungsgerät, Sauerstoff, Monitor, Defibrillator, Notfallrucksack und noch mehr, denn trotz vieler Telefonate mit den Ärzten im örtlichen Krankenhaus weiß die Crew aus Erfahrung, dass man vor Überraschungen nie sicher sein kann.

15:34 Uhr, Luxemburg: Alarm für den AR3. Die Rettungsleitstelle im benachbarten Trier fordert

schnellstmöglich die Hilfe des luxemburgischen Rettungshubschraubers bei einem schweren Verkehrsunfall an. Noch weiß die Crew nicht viel über ihren Einsatz. Ein Schwerverletzter und zwei leichtverletzte Opfer. Brüche, Schädelhirntraumata, Quetschungen, Atemnot, Verbrennungen? Für all diese Fälle muss das notwendige Material an Bord des Rettungshubschraubers sein.

Diese beiden Fälle zeigen, wie unterschiedlich die Aufgaben der LAR sind und dass zu Beginn eines Einsatzes kaum abzusehen ist, welches Material wirklich gebraucht werden wird. Umso wichtiger ist es, dass die Teams sich darauf verlassen können, für jeden Notfall und jede unvorhergesehene Situation die richtige medizinische Ausstattung dabei zu haben. Die Ausrüstung in den Hub-

schraubern und Ambulanzflugzeugen reicht deshalb von einer Vielzahl an Notfallmedikamenten über neueste Diagnose- und Überwachungstechniken bis hin zu Lebenserhaltungssystemen. Die Maschinen der LAR sind somit moderne fliegende



Die fünf Hubschrauber der Air Rescue verfügen über eine hochmoderne Ausstattung.

Intensivstationen, die eine optimale Patientenversorgung auf kleinstem Raum ermöglichen.

Besondere Ansprüche an die Ausrüstung in der Luftrettung

Die medizinischen Geräte im Rettungswesen und speziell in der Luftrettung sind erheblichen Belastungen ausgesetzt und müssen weit höheren Ansprüchen genügen als die Apparaturen in Krankenhäusern. Für den Einsatz in der Luftrettung muss das Material kleiner und leichter, jedoch genauso leistungsfähig sein wie die Modelle für den stationären Gebrauch. Alle Apparate sowie Halterungen müssen für den Flugbetrieb getestet und zertifiziert sein. Außerdem müssen die Geräte besonders robust sein, denn sie werden bei Wind und Wetter zum Patienten und mit diesem wiederum zum

Hubschrauber oder Ambulanzjet gebracht.

Nicht nur die Anschaffung von neuen Geräten ist deshalb sehr kosten- und zeitintensiv. Allein die Bereitstellung und regelmäßige Erneuerung von medizinischen Geräten kostet die

Air Rescue pro Jahr rund 100.000 Euro. Darunter fällt zum Beispiel, dass die Spritzenpumpen in allen Hubschraubern und Jets regelmäßig ausgetauscht werden müssen. Zu diesen kontinuierlichen Kosten kommen dann noch Ausgaben für die Anschaffung von neu entwickelten Geräten hinzu, wie zum Beispiel für das transportable Ultraschallgerät, welches in der nächsten Ausgabe beschrieben wird. Ein weiterer Kostenpunkt ist das Vorhalten von Medikamenten und Medi-

zinprodukten, die in der Notfall- und Intensivmedizin verwendet werden. Für Verbandsmaterial, Sauerstoff, Medikamente und vieles mehr fallen jährlich mehr als 50.000 Euro an. ■

In einem trockenen gut belüfteten Raum wird die medizinische Ausrüstung aufbewahrt. Jeder Jet und jeder Hubschrauber hat seinen eigenen Wagen mit der vollständigen Ausrüstung.



Bohrer im Hubschrauber?

Dr. Jörn Adler erklärt die Vorteile der Knochenbohrmaschine EZ-IO



Bei lebensgefährlich Verletzten Menschen ist eine schnelle Versorgung das A und O. Dazu gehört auch das Verabreichen von Medikamenten und Infusionen. Damit die Medikamente möglichst schnell wirken können und Infusionen sofort im Blut verfügbar sind, werden sie vorzugsweise in die Venen, also direkt in das Blut gespritzt. Dafür legt man dem Patienten mit einem kleinen Stich eine Venen-Verweil-Kanüle. Leider sind die Venen von Patienten, die sich im Stress, Schock oder in kalter Umgebung befinden, oft nicht einfach zu finden. Dann kostet diese Prozedur wertvolle Zeit. Zudem hat der Europäische Rat für Wiederbelebung seit 2005 die Empfehlung herausgegeben, nicht mehr als drei vergebliche Punktionsversuche durchzuführen und dann Alternativen zu suchen.

Eine mögliche Alternative bietet hier die „intraossäre Infusion“, gemeint ist damit eine Infusion direkt in den Knochen. Dabei wurden in der Vergangenheit oft starke Nadeln (sogenannte Cook-Nadeln) durch hohe Kraftanwendung in den Knochen des Patienten eingebracht. Was bei Kindern wegen des weichen Knochens noch relativ einfach ist, wurde bei Erwachsenen meist zum schmerzhaften Kraftakt. Systeme wie die „Bone Injection Gun“, die auch wir bei der LAR vorhalten, schießen die Nadel mithilfe einer starken Stahlfeder direkt in den Knochen. Hierbei ist die Punktion allerdings schlecht kontrollierbar und ein Abrutschen der Nadel ist möglich.

Alternativmethode für schnelle Ergebnisse

Das neueste System für den intraos-

sären Zugang ist eine Knochenbohrmaschine, „EZ-IO-System“ genannt. Dabei werden dem Patienten mittels eines kleinen Akkubohrers Infusionsnadeln in den Knochen gesetzt. Es gibt für verschiedene Alters- und Gewichtsklassen verschiedene Bohrer. Dieses System hat den Vorteil, dass man die Nadel schnell und kontrolliert einbringen kann, in der Regel in die innere Seite der Schienbeinoberkante.

„Halt“ – werden Sie jetzt vielleicht denken – „nicht mit mir“. Aber keine Angst: So brutal, wie das Bohren mit der Bohrmaschine klingt, ist es nicht. Die Punktion schmerzt nicht mehr als eine normale Infusionsnadel. Und letztlich geht es dabei um die Rettung von Leben. ■

„Zum Glück hatten wir die EZ-IO! Bei einem unserer letzten Einsätze zeigte sich die EZ-IO oder die Knochenbohrmaschine als äußerst nützlich.“
Intensivkrankenpfleger Udo Willmes



Bei einem unserer letzten Einsätze zeigte sich die EZ-IO oder die Knochenbohrmaschine als äußerst nützlich.

Der Hubschrauber Air Rescue 3 wurde zu einer Patientin, die schwerste Verletzungen an den Armen und Beinen hatte und unter starken Schmerzen litt, gerufen. Zudem hatte die Patientin viel Blut verloren.

Durch die starken Verletzungen gab es keine Möglichkeit, schmerzstillende Medikamente und Infusionen, wie normalerweise üblich über Venen zu verabreichen. Doch dank unserer EZ-IO konnten wir sehr schnell eine Zugangsmöglichkeit für schmerzstillende Medikamente schaffen. Nach einer kurzen lokalen Betäubung am Schienbein platzierte der Notarzt gezielt die Nadel und die Infusionen konnten direkt in den Knochen gelegt

werden, ohne dass die Patientin dabei Schmerzen empfand.

Durch diese Maßnahme war es uns möglich, sofort den Kreislauf zu stabilisieren und Schmerzmittel zu verabreichen. ■



Die EZ-IO, ein unscheinbares Gerät mit großer Wirkung.


FORFAIT
Plaisir Gourmand
 À PRIX PROMOTIONNEL
99 € au lieu de 175 €
 sur présentation de ce bon
 1 soin visage basique
 aux extraits de framboises
 1 gommage corps
 reminéralisant
 1 massage aux pochons
 aux cristaux de sel et pétales d'algues (30')
 1 soin douceurs des mains
 à la lavande
 Fontaines d'eau à disposition
 dans la salle de repos
 Utilisation du peignoir de bain et de slippers
 Entrée illimitée à la piscine, au Monde du Sauna,
 à l'espace Relaxation et au fitness
 Nos esthéticiennes vous accueillent
 tous les jours de 10h à 19h et
 en nocturne le vendredi jusque 21h
 Pour toute réservation ou de bon cadeau :


HOTEL INTERNATIONAL
 10, Grand-Rue • L-9710 CLERVAUX
 Tel.: +352 92 93 91
 info@koeners.com • www.interclervaux.lu

Léift LAR Team,

Haut virun 1 Joer hu Dir mech vun Malta heem geflunn, fir hei kënnen operéiert ze gën. Ech hat mir an der Vakanz den 11. Wirbel gebrach, den Doc dohannen sot, eng Operatioun wär onemgänglich, mee ech wär awer transportfähig. Mir hun eis nach de selwechten Dag mat Iech a Verbindung gesat an Dir hutt direkt meng Heemrees organiséiert. Natürlech, Vakanzenzäit heescht fir Iech „Hochbetrieb“, sou dass Dir mech net gläich konnt siche kommen, mee d'Waarden huet sech gelount, an den 3. Daag war ech um Wee fir heem. Mir sën owes spët an der Nuecht geland, am Spïdol ukomm, sën ech net wéi e Paack ofgeliwert gën, nee, den Doc mat sengem Assistent sën, obwuel hier Schicht schon längst erüwer war, bei mir bliwen, bis ech op mäin Zëmmer bruecht gi sën.

Super Organisatioun, super Team!
WHO SAID NOBODY IS PERFECT?
Villmols Merci.

Pascale Wildschütz

[...] Wir möchten uns bei Ihnen und dem ganzen Team für die kompetente und liebevolle Unterstützung von der ersten Kontaktaufnahme an bedanken. Wir hatten dadurch in diesen schweren Tagen eine große Sorge weniger.

MERCI VILLMOOLS !

Familie Thill

Mesdames, Messieurs,

Je tiens à vous remercier sincèrement pour vos efforts, votre dévouement et persistance lors du rapatriement de mon mari Neves Silva Amílcar de Faro à Luxembourg début juin 2010.

Vous avez fait un travail remarquable !

Nous vous souhaitons pour toutes vos interventions futures autant de succès. Une fois encore merci beaucoup à toute l'équipe et je vous prie d'accepter mes meilleures salutations.

Maria de Jesus Carvalho Silva

A Monsieur Closter et sa formidable équipe!

Nous sommes membres depuis près de 15 ans, par chance nous n'avons pas encore eu besoin de vos services, mais nous admirons le travail que vous accomplissez ! Juste ce petit mot pour vous dire : Que nous avons trouvé super de voir vos 3 hélicoptères dans les airs du défilé de la Fête Nationale !

Enfin après 20 ans, votre dévouement « est mis à l'honneur ! » Vous êtes indispensables tant sur le plan national qu'international !

Vous voir voler dans le ciel bleu le 23 juin 2010 l'a rappelé à beaucoup d'yeux !

Avec toute notre estime

Famille Dominique Bonhomme

Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,

Ich war mit meinem Mann in Ferien in Fanals (Lloret de Mar), als es meinem Mann so schlecht wurde (am Mittwoch 17. März 2010 gegen 18.30 Uhr), dass ich einen Krankenwagen bestellen musste. Angekommen in Blanes (Krankenhaus Hospital Comarcal de Blanes), teilte man mir mit, dass mein Mann weiter nach Barcelona gebracht werden muss (Hospital General de Catalunya). Ich nahm umgehend Kontakt mit meinen Kindern auf, und diese haben sich sofort mit der Air Rescue in Verbindung gesetzt. Patrick Gillet, Mitarbeiter der Luxembourg Air Rescue war von Mittwochabend bis am Sonntag, den 21. März zweimal täglich mit meinem Sohn in Verbindung und informierte ihn genauestens über den Gesundheitszustand meines Mannes. Sonntag, den 21. März 2010 wurden mein Mann und ich von Ihnen im Krankenhaus abgeholt, diese Situation ist einfach nur mit dem Wort „WUNDERBAR“ zu beschreiben. Die Rückführung war qualitativ auf höchstem Niveau und wir werden das unser Leben lang nicht vergessen. Mein Mann, meine Kinder und ich möchten uns hiermit noch einmal bei Ihnen bedanken für die wunderbare Abholung im Krankenhaus in Barcelona und die Repatriierung nach Luxemburg.

Vielen, vielen Dank.

Familie Willy Holcher-Braun

Le meilleur du cinéma avec **La Télé des P&T**



D'TELE VUN DER POST



Division des Télécommunications - L-2999 Luxembourg - Téléphone gratuit: 8002 8888 - www.pt.lu

eco+ P&TLuxembourg : acteur du développement durable.

Werden Sie Mitglied

JA, ich möchte LAR Mitglied werden! Ich unterstütze damit die lebensrettende Arbeit der LAR. Bei bezahltem Beitrag habe ich außerdem die Sicherheit, dass mich die LAR im medizinischen Notfall aus dem Ausland zurückholt.

Devenez membre

OUI, je souhaite devenir membre LAR! Je soutiens ainsi le travail sauveur de LAR. En payant la cotisation, j'ai également la certitude que LAR me rapatrie de l'étranger en cas d'urgence médicale.

bitte ausfüllen und einsenden / veuillez remplir et renvoyer

Luxembourg Air Rescue • 175A, rue de Cessange • L-1321 Luxembourg
Tel: 489006 • Fax: 402563 • **Mitgliedsantrag auch unter www.lar.lu**



Einzelmitgliedschaft / affiliation individuelle (45 EUR pro Person / par personne)

Familienmitgliedschaft / affiliation familiale (79 EUR pro Familie / par famille)

Ehemann(-frau) oder Lebenspartner(in) (im selben Haushalt) einschließlich Kinder (wenn älter als 18 Jahre, bitte Schulbescheinigung beilegen) / Epoux (se), Conjoint(e) (si même ménage) et enfants (si majeurs, veuillez joindre un certificat scolaire)

Kontaktdaten / Coordonnées:

Name, Vorname / Nom, Prénom			
Hausnummer, Straße / N°, rue,			
PLZ, Ort / Code postal, Localité			
Telefon privat / Téléphone privé		Handy / Mobile	
E-Mail			
Sozialversicherungsnummer oder Geburtsdatum / Numéro de sécurité sociale ou date de naissance			

Im Falle einer Familienmitgliedschaft listen Sie nachfolgend bitte die persönlichen Daten der Familienmitglieder auf / En cas d'une affiliation familiale veuillez lister ci-après les coordonnées des membres de la famille:

Name, Vorname / Nom, Prénom: <small>(Ehe-) Partner / Epoux (se), Conjoint(e)</small>	Geburtsdatum / Date de naissance	<input type="checkbox"/> m / <input type="checkbox"/> f
Name, Vorname / Nom, Prénom: <small>Kinder / Enfants</small>	Geburtsdatum / Date de naissance	<input type="checkbox"/> m / <input type="checkbox"/> f
Name, Vorname / Nom, Prénom: <small>Kinder / Enfants</small>	Geburtsdatum / Date de naissance	<input type="checkbox"/> m / <input type="checkbox"/> f
Name, Vorname / Nom, Prénom: <small>Kinder / Enfants</small>	Geburtsdatum / Date de naissance	<input type="checkbox"/> m / <input type="checkbox"/> f

Einzugsermächtigung / Ordre de domiciliation

Der/Die Unterzeichnende / Je soussigné(e)

erlaubt hiermit der Luxembourg Air Rescue A.s.b.l. den jährlichen Mitgliedsbeitrag abzubuchen / autorise Luxembourg Air Rescue A.s.b.l. à débiter le montant de la cotisation annuelle

Bank / auprès de la banque

Konto Nr. (IBAN) / de mon compte n° (IBAN)

Datum / Date

Unterschrift / Signature

Um in den Genuss der Leistungen der LAR Mitgliedschaft zu kommen, muss die Mitgliedschaft vor Antritt der Reise abgeschlossen und der Mitgliedsbeitrag für das laufende Mitgliedsjahr bezahlt worden sein. Die LAR A.s.b.l. erbringt ihre Hilfeleistung ohne Bestehen einer Rechtspflicht, da sie nur im Rahmen der personellen und technischen Möglichkeiten und der vorhandenen Mittel erfolgen können. Über die Durchführung der Einsätze entscheidet die LAR A.s.b.l. nach medizinischen, sozialen und operationellen Kriterien. Die LAR A.s.b.l. bestimmt die Art und den Zeitpunkt der Durchführung.

Les prestations pour les membres LAR sont sujettes à l'adhésion signée avant le départ à l'étranger et au paiement de la cotisation pour l'année en cours. LAR A.s.b.l. procure son assistance sans l'existence d'une obligation juridique quelconque, étant donné que les secours peuvent uniquement se produire dans le cadre des possibilités de ressources de personnel, des capacités techniques et suivant les moyens disponibles. Concernant l'exécution des missions, LAR A.s.b.l. décide sur base de critères médicaux, sociaux et opérationnels. LAR A.s.b.l. définit la façon et le moment d'exécution.

Änderungsmitteilung / Avis de changement

Haben Sie geheiratet, sich getrennt oder sind geschieden worden? Haben Sie ein Kind bekommen? Hat sich Ihre Adresse oder Bankverbindung geändert? Dann füllen Sie bitte das nachstehende Formular aus und schicken es bitte an unsere Adresse: **Luxembourg Air Rescue A.s.b.l., 175A, rue de Cessange, L-1321 Luxembourg** oder per Fax: **40 25 63**. Sie finden das Formular ebenfalls unter: **www.lar.lu**.

Vous vous êtes marié, séparé, divorcé ou vous avez eu un enfant? Vous avez changé d'adresse ou de banque? N'oubliez pas de nous signaler tout changement en remplissant l'avis ci-dessous et en nous le renvoyant à notre adresse: **Luxembourg Air Rescue A.s.b.l., 175A, rue de Cessange, L-1321 Luxembourg** ou par fax au **40 25 63**. Ce formulaire se trouve également sur **www.lar.lu**.

Mitgliedsnummer / Numéro de membre: Name, Vorname / Nom, Prénom:

Adressänderung / Changement d'adresse:

Alte Adresse / Ancienne adresse:	Neue Adresse / Nouvelle adresse:	gültig ab / valable à partir:

Änderung Zivilstatus, Familienzugehörigkeit / Changement d'état civil, composition de la famille:

Hinzufügen wegen / A rajouter pour cause de:

Heirat / Mariage Partnerschaft PACS Lebensgefährte(in), falls gleiche Adresse / Conjoint(e), si même adresse

Name, Vorname / Nom, Prénom:

Sozialversicherungsnummer oder Geburtsdatum / Numéro de sécurité sociale ou date de naissance:

Kinder (wenn älter als 18, bitte Schulbescheinigung beilegen) / Enfants (si majeurs, veuillez annexer un certificat scolaire)

Name, Vorname / Nom, Prénom:	Geburtsdatum / Date de naissance	<input type="checkbox"/> m / f <input type="checkbox"/>
Name, Vorname / Nom, Prénom:	Geburtsdatum / Date de naissance	<input type="checkbox"/> m / f <input type="checkbox"/>
Name, Vorname / Nom, Prénom:	Geburtsdatum / Date de naissance	<input type="checkbox"/> m / f <input type="checkbox"/>

Aus Mitgliedschaft streichen wegen / Annuler l'affiliation pour cause de:

<input type="checkbox"/> Sterbefall / Décès	<input type="checkbox"/> Trennung / Séparation
Name des Verstorbenen / Nom du défunt:	Name des ehemaligen Partners / Nom de l'ancien(ne) partenaire
Todestag / Date de décès	Adressdaten des ehemaligen Partners / Son adresse actuelle

Änderung der Bankverbindung / Changement de banque:

Neue Kontodaten: Name Bank und IBAN Konto Nr. / Nouvelles coordonnées bancaires: Nom de la banque et n° de compte IBAN

Datum / Date

Unterschrift / Signature

Mitteilung an Schüler und Studenten

Sehr geehrte Schüler und Studenten, wir möchten Sie bitten, uns eine Kopie Ihrer Studienbescheinigung für das Studienjahr 2010/2011 zukommen zu lassen, um auch weiterhin auf der Familienkarte Ihrer Eltern mit eingetragen zu bleiben. Falls Sie Ihr Studium beendet haben oder einen Beruf ausüben und weiterhin an den LAR Leistungen interessiert sind, bitten wir Sie, den Mitgliedsantrag auf S. 14 auszufüllen und uns zuzusenden. Für Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne unter Tel: 48 90 06 oder info@lar.lu zur Verfügung. Ihre Mitgliederverwaltung

Avis aux étudiants

Chers écoliers et étudiants, Nous vous prions de bien vouloir nous envoyer une copie de votre certificat scolaire pour l'année 2010/2011 afin de garder la couverture parentale. Si entre-temps vous avez terminé vos études ou si vous exercez un métier et que vous êtes toujours intéressés aux avantages offerts par LAR, nous vous proposons de remplir et renvoyer le formulaire à la page 14. Pour toute autre question nous restons à votre entière disposition au tél 48 90 06 - info@lar.lu
Votre Administration des Membres

Avis aux parents

Chers parents, Nos membres nous posent souvent la question, si les enfants font automatiquement partie de l'affiliation familiale. Il est vrai qu'un tarif familial de 79 € inclut les parents et les enfants mineurs (ou étudiants moyennant un certificat scolaire). Or, nous ne disposons pas toujours des noms, prénoms et matricules (ou dates de naissance) des enfants. Ces données sont pourtant très importantes, surtout quand un rapatriement est sollicité. Nous vous saurions gré de bien vouloir compléter le formulaire "Avis de changement" et de nous le transmettre par fax: 40 25 63, par e-mail: info@lar.lu ou par courrier: LAR A.s.b.l., 175A, rue de Cessange, L-1321 Luxembourg.
Merci pour votre collaboration!



Shanghai – Moskau – Metz: Zwischen den Kulturen

Das Überwinden von Sprachen und Bürokratie



Es ist der 19. Juni 2010. Das medizinische LAR-Team mit Dr. Paris Kontokostas und Intensivkrankenpfleger Jérôme Corbellotti kommt mit einem Linienflug in Shanghai an. Ein französischer Bauunternehmer ist auf einer Baustelle so schwer gestürzt, dass er sich lebensbedrohliche Kopfverletzungen zugezogen hat. Sein Zustand ist kritisch. Ein Versicherungsunternehmen hat die LAR wegen ihrer großen Erfahrung um Hilfe gebeten: Die Air Rescue soll den Patienten sicher nach Hause bringen.

Doch die Kommunikation mit den chinesischen Ärzten gestaltete sich schwierig. Die Abklärung der medizinischen Diagnose haperte nicht nur an der Sprache, sondern die Ärzte in Shanghai wussten nur wenig über die Möglichkeiten der Flugmedizin und die Rückholung von Patienten in Ambulanzflugzeugen. Deshalb sind Dr. Kontokostas und Jérôme Corbellotti per Linienflug vorgereist, um die Situation direkt vor Ort zu klären.

Doch bereits am Terminal in Shanghai treten die ersten organisatorischen Probleme auf. Nach 17 Stunden Flug reklamieren die Flughafenbehörden das Visum des Teams. Trotz einer offiziellen Einladung nach China und zwei gültiger „Flightcrew-Visa“ wird

den LAR-Mitarbeitern die Einreise verweigert. Die Flughafenangestellten sprechen nur wenige Brocken Englisch. Es stellt sich heraus, dass ein Crew-Visum nur dann Gültigkeit besitzt, wenn die Crew auch mit ihrem eigenen Flugzeug anreist. Alle Erklärungen, warum der Doktor und der Krankenpfleger mit dem Linienflug gekommen sind, drohen an der Sprache zu scheitern, bis endlich ein Beamter mit ausreichenden Englischkenntnissen hinzukommt. Er versteht die Situation und erlaubt ihnen die Einreise.

Sprachbarrieren und Internet-sperren

Für das LAR-Team geht es sofort weiter ins Krankenhaus. Noch ahnen sie nicht, welche weiteren Hürden zu nehmen sein werden. Zunächst möchte Dr. Kontokostas sich ein umfassendes Bild über den Zustand des Patienten machen. Er will die Untersuchungsergebnisse einsehen, doch die sind mindestens zehn Tage alt. Neue Untersuchungen müssen erst gemacht werden, um Aufschluss über die Transportfähigkeit des Patienten zu geben. Noch kooperieren die chinesischen Ärzte, aber beim Thema Repatriierung stellen sie sich quer. Mit zehn Ärzten muss Dr. Konto-

kostas sprechen, zehn Ärzten immer wieder erklären, über welche Ausstattung und Möglichkeiten die LAR verfügt. Neun Ärzte verweigern eine Zustimmung zu dem Transport und Dr. Kontokostas ahnt, dass er ohne die schriftliche Einwilligung der chinesischen Ärzte Probleme am Flughafen bekommen würde.

Dr. Kontokostas würde den chinesischen Ärzten gerne anhand der LAR-Webseite zeigen, wie ein Ambulanzflugzeug der Air Rescue aussieht und wie die LAR arbeitet, doch der kommunistische Staat hat ausländische Webseiten gesperrt. Alle Erklärungsversuche scheinen kurz vor dem Scheitern zu stehen. Da gelingt es dem Doktor, über sein Smartphone doch noch auf die Homepage zu gelangen und den zehnten chinesischen Arzt zu überzeugen: Er bekommt von ihm die benötigte Unterschrift für die Rückführung im Ambulanzflugzeug. In der Zwischenzeit sind die aktuellen Befunde der Untersuchungen da. Sie zeigen, dass der Patient zwar in einem kritischen Zustand ist, aber durchaus stabil genug für die Rückführung in einem Ambulanzjet. Nun muss nur noch die Ehefrau des Patienten überzeugt werden, denn während all der Zeit in Shanghai haben

die chinesischen Ärzte ihr erklärt, dass ihr Mann auf einem Rücktransport sterben würde. Erst als sie das LAR-Team kennenlernt und sie ihr die Rückführung per Ambulanzjet genau erklären, legt sie ihre Ängste ab.

Die Besonderheiten eines Sea-Level-Flugs

Auch in Luxemburg laufen die Planungen auf Hochtouren. Es ist eine organisatorische Herausforderung für das "Operations-Department": Dieser Langstreckenflug muss als sogenannter Sea-Level-Flug auf 26.000 Fuß (knapp 8.000 m) durchgeführt werden.

Der Patient hat ein Schädel-Hirn-

Treibstoffverbrauch ist in niedrigen Höhen größer. Außerdem muss die Crew zwischendurch ausgewechselt werden, damit ihre Ruhezeiten eingehalten werden können, der Patient aber trotzdem ohne Verzögerungen weitergeflogen wird.

Der 22. Juni, endlich steht der LAR-Ambulanzjet in Shanghai zum Abflug bereit. Die Flughafenbehörden genehmigen die Ausreise des Patienten und die Mitnahme der benötigten Medikamente für den Flug. Auch die Tankstops in der Mongolei und in Russland funktionieren zügig und problemlos. Jetzt nur noch eine letzte Zwischenlandung in Moskau.

Lebensbedrohliche Visa-Probleme

Alles scheint wie am Schnürchen zu laufen. Doch dann – Visa-Probleme! Bereits zweimal hat das LAR-Team auf diesem Flug schon innerhalb Russlands gestoppt. Aber bei dieser Zwischen-

landung in Moskau werden die Visa plötzlich bemängelt. Auf den vorangegangenen Flughäfen wären angeblich Fehler passiert. Das Team versucht, alles schnellstmöglich zu klären. Aber eine Verzögerung folgt der nächsten. Langsam wird Dr. Kontokostas nervös. Das Flugzeug steht still, alle medizinischen Apparate laufen deshalb mit Akku. Nach zweieinhalb Stunden Standzeit in Moskau müssen der Arzt und der Intensivkrankenpfleger die Ersatzgeräte anschließen – nun geht es um Leben und Tod. Steht das Leben des Patienten wegen eines Visums auf dem Spiel?

Während die Piloten mit Nachdruck daran arbeiten, eine Ausreise nach Frankreich zu erwirken, sucht das medizinische Team nach einer externen Stromquelle. Eine Stunde später kommt endlich eine Flughafenambulanz und lädt die Akkus der Geräte



In Moskau muss eine Ambulanz die medizinischen Apparate der Air Rescue mit Strom versorgen.

auf. Eine kurze Atempause – aber die Medikamente gehen ebenfalls zur Neige. Noch sind ausreichend an Bord, aber ein Ende der Verhandlungen ist nicht in Sicht und die Nervosität steigt immer weiter.

Endlich, nach insgesamt vier Stunden, in denen die LAR-Crew sich unermüdlich um die Ausreise bemüht und sich sprichwörtlich den Mund fustelig geredet hat, kann es weitergehen. Gerade noch rechtzeitig! Am Morgen des 23. Juni wird der 42-jährige Bauunternehmer vom LAR-Team im Krankenhaus von Metz eingeliefert. Sein Zustand ist weiterhin stabil, seine gesundheitliche Zukunft allerdings ungewiss. Doch hier in Metz kümmern sich nun nicht nur Spezialisten um ihn, sondern auch seine ganze Familie. ■

„Der Patient hat ein Schädel-Hirn-Trauma und durch die notwendigen lebensrettenden Operationen in Shanghai kam es zu einer intrakraniellen Luftansammlung innerhalb des Schädels. Der Ambulanzjet muss deshalb unter Bodendruckbedingungen (Sea Level) fliegen.“

Dr. Paris Kontokostas, begleitender Notarzt während der Shanghai Mission.



Trauma und durch die notwendigen lebensrettenden Operationen in Shanghai kam es zu einer intrakraniellen Luftansammlung innerhalb des Schädels. Der Ambulanzjet muss deshalb unter Bodendruckbedingungen (Sea Level) fliegen. Das heißt, dass die Maschine eine Flughöhe hat, bei der der Kabinendruck dem auf Meereshöhe entspricht. Ansonsten kann es zu einer Ausdehnung der Luftansammlungen und damit zu einem lebensgefährlichen Anstieg des Hirndrucks kommen. Für die Flugplaner bedeutet das, zusätzliche Zwischenstopps einzuplanen, denn der

ANZEIGE



SIMPLY CLEVER



www.garage-tewes.lu

Tél.: 407 470



Z.A. am Bann • L-3372 Leudelange

Garage Tewes Serge s.à.r.l.

Helikoptereinsätze

Missions d'hélicoptères



Wemperhardt, 30. Mai 2010

Zu einem folgenschweren Unfall mit zahlreichen Verletzten kam es auf der Nationalstraße 7 zwischen Weiswampach und Wemperhardt. Auf der regennassen Fahrbahn kam ein Auto von seiner Spur ab und kollidierte mit einem entgegenkommenden Fahrzeug. Ein nachfolgender PKW konnte nicht mehr rechtzeitig ausweichen und prallte ebenfalls in die Unfallstelle. Insgesamt wurden acht Personen verletzt. Die Rettungskräfte der Pro-

tection Civile aus Ulflingen, der Feuerwehr und das Notarztteam des Rettungshubschraubers aus Ettelbrück versorgten die Patienten noch an der Unfallstelle. Eine 84-jährige Patientin musste unter notärztlicher Betreuung ins Krankenhaus geflogen werden. Für den Transport der anderen Verletzten standen Ambulanzen zur Verfügung.

Kautenbach, 04. Juni 2010 3 Motorradunfälle an einem Tag

Am Freitag den 4. Juni wurde die

Luxembourg Air Rescue zu drei Motorradunfällen gerufen. Bei strahlendem Sonnenschein kam es unter anderem zwischen Kautenbach und Wiltz zu einem Unfall mit drei Verletzten. Auf der beliebten Motorradstrecke war eine Gruppe von Bikern unterwegs, als einer der Fahrer in einer scharfen Rechtskurve die Kontrolle über seine Maschine verlor. Der Mann stürzte mit seiner Maschine und rutschte in den Gegenverkehr. Dort prallte er in ein



In Wemperhardt prallten mehrere Autos zusammen. Die Rettungskräfte mussten insgesamt 8 Personen versorgen.



Die LAR Hubschrauber wurden allein am 4. Juni dreimal zu Motorradunfällen gerufen. Die Polizei meldete an diesem Tag noch weitere Unfälle.

entgegenkommendes Motorrad. Zwei nachfolgende Motorradfahrer konnten der Unfallstelle nicht mehr rechtzeitig ausweichen und stürzten ebenfalls. Neben dem Rettungsdienst aus Wiltz, wurde auch das Notarztteam des SAMU hinzugerufen und war innerhalb weniger Minuten mit dem Rettungshubschrauber vor Ort. Bei einem der Fahrer stellte der Notarzt ein Polytrauma fest, das heißt, der Biker hatte mehrere schwere Verletzungen erlitten. Bei dieser Diagnose ist ein schneller, schonender Transport und eine rasche Weiterbehandlung in einer Klinik unbedingt erforderlich. An Bord des LAR Hubschraubers wurde der Patient innerhalb weniger Minuten ins Ettelbrücker Krankenhaus geflogen. Weitere Einsätze der Air Rescue bei Motorradunfällen an diesem Tag gab es im Müllerthal bei Berdorf, wo sich ein Motorradfahrer ebenfalls mehrere Verletzungen zuzog und in Larochette. Hier prallte ein Motorradfahrer in ein vorausfahrendes Motorrad, welches gerade abbiegen wollte. Beide Fahrer erlitten leichte Verletzungen.

Maulusmühle, 14 juin 2010

Un accident s'est produit près du pont du chemin de fer à Maulusmühle, ce lundi, peu avant 20h. Un automobiliste circulait sur la route, venant de Weiswampach et se dirigeant vers Clervaux. Il a perdu le contrôle de son véhicule et a heurté



Während das Rettungsteam den Patienten versorgt, bereitet die Feuerwehr die Bergung mit der Drehleiter vor.

la glissière du côté gauche. L'automobiliste, sous le choc, a été hélicoptéré à la clinique pour de plus amples examens.

Bertrange, 15 juin 2010

Dans l'après-midi, peu après 15h, un homme qui procédait à l'installation d'une antenne parabolique est passé à travers le toit et a effectué une chute de trois mètres. Souffrant de graves blessures à la tête et inconscient à l'arrivée du médecin du SAMU, il a dû, après stabilisation, être hélicoptéré en clinique.

Junglinster, 17 juin 2010

Un ouvrier s'est blessé dans la mati-

née, alors qu'il participait à des travaux de rénovation du toit de l'église de Junglinster. Juché sur un échafaudage, il est tombé d'un étage à un autre, se blessant à l'épaule. Pour le secourir, l'équipe SAMU accompagnée de l'infirmier-anesthésiste de LAR et équipée de tout le matériel nécessaire pour faire les soins a dû monter sur l'échafaudage. Impossible de descendre le patient à pied, il a fallu l'intervention de la grande échelle des pompiers locaux, aidés par leurs collègues de Consdorf. La victime a ensuite été hélicoptérée vers l'hôpital de garde.

Dudelange, 01 juillet 2010

Un accident impliquant une voiture et un camion s'est produit dans la matinée sur l'A13, à hauteur de la sortie Burange. Apparemment le chauffeur a perdu le contrôle de son poids lourd lorsqu'un automobiliste l'a doublé avant de lui faire une queue de poisson. L'automobiliste impliqué a été sérieusement blessé, ce qui a nécessité l'intervention de l'hélicoptère de sauvetage qui, pour la cause, s'est posé sur l'autoroute. Cette intervention a provoqué un bouchon de plusieurs kilomètres en direction de Kayl.

Hellange, 10 juillet 2010

Il était 21h30, lorsqu'un chauffeur roulant sur l'autoroute A13 entre la Croix de Bettembourg et l'échangeur de Hellange, est venu percuter ►



Am Unfallort bei Maulusmühle versorgte das Notarztteam des Rettungshubschraubers den Patienten.



Vermutlich aufgrund eines Fehlers beim Überholvorgang kam es auf der Autobahn A13 zu einem schweren Unfall.

► de plein fouet le rond-point provisoire au bout de l'autoroute. La voiture s'est mise à planer avant de percuter violemment le mur californien sur le côté opposé. Les services de secours intervenus sur les lieux ont été obligés de désincarcérer le chauffeur. Les blessures du conducteur ont nécessité l'intervention du médecin du SAMU amené par l'hélicoptère de sauvetage d'Air Rescue. Ce dernier s'est posé sur l'autoroute afin d'évacuer la victime. Le tronçon en question a dû être bloqué à toute circulation pendant une bonne partie de la soirée.

Munsbach, 16. Juli 2010

In der Mittagszeit kam es auf der Autobahn A1 von Trier in Fahrtrichtung Luxemburg zu einem schweren Unfall. Ein Mann verlor vermutlich aufgrund von plötzlichem Unwohlsein die Kontrolle über sein Fahrzeug. Er prallte mit seinem Kleinwagen gegen die Mittelleitplanke und musste von der Feuerwehr aus seinem Fahrzeug befreit werden. Für die Landung des Hubschraubers der Luxembourg Air Resuce wurde die Autobahn aus Sicherheitsgründen kurzzeitig gesperrt. Das Notarztteam versorgte den Patienten am Unfallort. Anschließend wurde der Patient ins Krankenhaus Kirchberg geflogen.

Müllerthal, 21. Juli 2010

Ein spektakulärer Unfall mit einer

traurigen Bilanz ereignete sich im Müllerthal. Ein PKW mit drei Insassen stieß in einer Linkskurve gegen die Leitplanke, kam ins Schleudern und flog regelrecht die Felsen hinunter. Der Wagen schlug hierbei gegen mehrere Bäume ehe er im Wald zum Stehen kam. Alle drei Insassen des Wagens wurden verletzt. Das Notarztteam des Krankenhauses Kirchberg musste alle drei Patienten notärztlich versorgen. Ein 16-jähriger Insasse wurde anschließend schwer verletzt mit dem Rettungshubschrauber ins Krankenhaus geflogen, der Fahrer und Beifahrer wurden mit Ambulanzen transportiert.

Munshausen, 12. August 2010

Es ist 18:34 Uhr als der Rettungshubschrauber in Ettelbrück vom Hubschrauberlandeplatz abhebt. Eine Frau liegt zu Hause in Munshausen in den Wehen. Noch während des Fluges bespricht sich das Notarztteam. Der an Bord befindliche Arzt des Krankenhauses Ettelbrück geht in diesem Moment davon aus, dass er dank des Hubschraubers die schwangere Frau noch rechtzeitig vor der Geburt sicher ins Krankenhaus fliegen kann. Die werdende Mutter war noch am Nachmittag beim Arzt gewesen und das Ungeborene befand sich in bester Verfassung. Zudem hatte sich der kleine Racker auch bisher Zeit gelassen, der Geburtstermin ist schon seit einigen Tagen überschritten, da wird

es ja wohl auf zehn Minuten nicht mehr ankommen. Nur sechs Minuten nach dem Start landet der Hubschrauber auch schon am Einsatzort, doch kaum sind die Türen offen, ruft schon ein Helfer der Protection Civile, dass das Baby nun kommt. Das Team schnappt sich schnell den Notfallkoffer und alle nötigen medizinischen Apparate, denn alles könnte nun anders sein, als noch vor wenigen Minuten gedacht. Sie rennen ins Haus, bereit, bei der Geburt zu helfen, doch innerhalb der kurzen Zeit, die das Team vom Hubschrauber bis ins Haus gebraucht hat, war das Baby geboren. Der LAR Intensivkrankenschwester übernimmt unverzüglich die fachgerechte Erstversorgung des Neugeborenen. Währenddessen kümmert sich der Notarzt um die Mutter. Nach ersten Untersuchungen scheinen Mutter und Baby wohlauf. Dennoch fliegt das Team beide schnell und wohlbehalten ins Krankenhaus, damit sie dort adäquat weiterversorgt werden können. Als das LAR Team am nächsten Tag noch mal einen kurzen Besuch im Krankenhaus macht, haben sich Mutter und Kind bereits bestens erholt.

Lünebach, 18. August 2010

Zu einem ungewöhnlichen Zwischenfall wurde der Hubschrauber AR3 an diesem Mittwochnachmittag gerufen. Im Eifel-Zoo Lünebach stürzte ein dreijähriges Mädchen



Ein Unfall auf der Autobahn A1 ereignete sich, weil dem Fahrer des Wagens wahrscheinlich plötzlich unwohl wurde.



Im Müllerthal landete ein Wagen im Wald. Drei Verletzte mussten hier von den Rettungskräften versorgt werden.

NATURATA

Fair a kooperativ mat de Bio-Bauern

20
Joer
1989-2009

OIKO

www.naturata.lu



Goûtez le bio,
goûtez la vie!

Luxembourg-Ville:

- 1 Rollingergrund**
 - Lebensmittelgeschäft
 - Bio-Metzlerei Quintus
- 2 Merl**
 - Lebensmittelgeschäft

Osten:

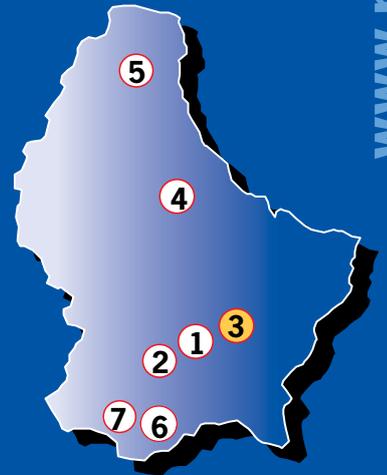
- 3 Munsbach**
 - Supermarkt - Lebensmittel
 - Restaurant & Catering
 - Akzent (Naturkleider, Spielwaren, Bücher)

Norden:

- 4 Erpeldange**
 - Lebensmittelgeschäft
- 5 Hupperdange**
 - Hof-Laden Schanck-Haff

Süden:

- 6 Dudelange**
 - Lebensmittelgeschäft
- 7 Foetz**
 - Lebensmittelgeschäft



3 Munsbach

- Supermarkt - Lebensmittel
- Restaurant & Catering
- Akzent (Naturkleider, Spielwaren, Bücher)



NATURATA MUNSBACH

13, Parc d'Activité Syrdall



Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 9 - 19 Uhr

Samstags: 9 - 17 Uhr

Äre Spezialist fir Bio- an Demeter-Liewesmëttel

► in das Gehege eines Kragenbären. Das Mädchen kletterte in einem unbeobachteten Moment über den zirka ein Meter hohen Zaun, der das einige Meter tiefer gelegene Gehege umgibt. Das Kind stürzte in den Wassergraben hinab und wurde von dem 28 Jahre alten Tier mit einem Tatzenhieb an der Stirn verletzt. Der Vater sprang sofort über den Zaun, um seiner Tochter zu helfen und wurde hierbei von dem Kragenbär am Bein verwundet. Dennoch gelang es ihm, sich und sein Kind aus dem Gehege zu retten. Zoobesucher verständigten geistesgegenwärtig den Rettungsdienst. Um eine schnellstmögliche Hilfe zu gewährleisten, wurde der luxemburgische Rettungshubschrauber der LAR hinzugerufen. Der LAR-Arzt versorgte beide Patienten notärztlich und veranlasste anschließend den Transport der dreijährigen Patientin per Hubschrauber in das zirka 30 Kilometer entfernte trierische Krankenhaus Mutterhaus der Borromäerinnen. Der 34-jährige Vater wurde ebenfalls stationär in einem Krankenhaus aufgenommen. Keines der beiden Familienmitglieder schwebte in Lebensgefahr. Die aus den Niederlanden stammende Familie hatte viel Glück. Bereits vor drei Jahren fiel eben dieser Kragenbär den heute 83-jährigen Besitzer des Eifel-Zoos bei der Fütterung an. Auch damals war die Air Rescue im Einsatz.

Reimberg, 15. Juli 2010

Bei Bettborn erlitt ein Mann bei Arbeiten an einer Windkraftanlage einen Herzinfarkt. Der Arbeiter befand sich zu diesem Zeitpunkt in einer Gondel des Windrades in 50 Meter Höhe. Die Air Rescue wurde gemeinsam mit der Höhenrettungsgruppe GRIMP (Groupe de reconnaissance et d'intervention en milieu périlleux) der Berufsfeuerwehr von Luxemburg-Stadt angefordert.

Die Höhenrettungsgruppe hat sich die Situation vor Ort genauestens angesehen und stellte sofort fest, dass die einzige Möglichkeit den Patienten zu bergen aus der Luft mit dem Rettungshubschrauber war. Wegen der Länge der Windradblätter konnte die Seilwinde des Rettungshubschraubers nicht zum Einsatz gebracht werden, sondern die Retter mussten an einem 50 Meter langen Spezialseil, der sogenannten Longline, zwischen den Flügeln des Windrades an die Gondel herangeflogen werden. Beim ersten Rettungsversuch kam es jedoch zu einem Zwischenfall. Der an der Longline befindliche Spezialist der GRIMP wurde von einer Windböe erfasst und gegen einen der Flügel des Windrades geschleudert. Er wurde umgehend mit schweren Verletzungen ins Krankenhaus geflogen. Trotzdem gingen die Bergungsarbeiten unverzüglich weiter und in einem zweiten Versuch

konnte der verletzte Arbeiter geborgen werden. Der nicht ansprechbare Patient wurde nach Stabilisierung am Boden ins Krankenhaus geflogen.

René Closter, Präsident der Luxembourg Air Rescue und ehemaliges GRIMP-Mitglied: „Trotz der langjährigen, exzellenten Zusammenarbeit und des regelmäßigen gemeinsamen Trainings der GRIMP und der Air Rescue zeigt diese außergewöhnliche Bergung, dass jeder Rettungseinsatz anders ist und trotz guter Teamarbeit auch immer Gefahren und ein Restrisiko für die Retter birgt. Bei jedem Einsatz muss eine Risikoanalyse erfolgen. In diesem Fall gab es keine andere Möglichkeit als die Rettung aus der Luft, um den in Lebensgefahr befindlichen Patienten zu bergen.“



Nach der schwierigen Bergung konnte der Patient versorgt und ins Krankenhaus geflogen werden.



Höhenrettung in Reimberg: Ein Arbeiter erlitt auf einem Windrad einen Herzinfarkt. Beim zweiten Versuch gelang es, den Mann zu bergen.

Dear all,

In my name and that of my wife Andrea and my children, I would like to thank the whole LAR team for rescuing my life on July 15th in Reimberg on a wind turbine.

Thanks to the fact of the professional stake of the LAR-team I can have a second live. Thank you very much!

Liebe Retter,

In meinem Namen, aber auch in dem meiner Frau Andrea und meiner Kinder, möchte ich dem ganzen LAR Team herzlichst für meine Lebensrettung am 15. Juli 2010 bei der Mission in Reimberg an einem Windrad danken.

Dank des professionellen Einsatzes des LAR Teams wurde mir ein zweites Leben geschenkt. Vielen Dank

Rudy Van Leeuwen

(deutsche Übersetzung: Redaktion des LAR report)

LA VIE OFFRE BIEN PLUS QU'UNE VOLVO. IL Y A LE SOLEIL QUI VOUS ÉBLOUIT. IL Y A CETTE PLACE DE PARKING QUE VOUS CHERCHEZ NERVEUSEMENT. OU CE CHEWING-GUM QUE VOUS NE TROUVEZ PAS. SOUDAIN, IL Y A AUSSI CE PIÉTON QUI TRAVERSE SUBITEMENT. ET HEUREUSEMENT VOTRE VOITURE QUI S'ARRÊTE AUTOMATIQUEMENT. C'EST POURQUOI NOUS AVONS CRÉÉ LA PROVOCANTE VOLVO S60 AVEC PEDESTRIAN DETECTION.



DÉCOUVREZ LA NOUVELLE VOLVO S60.

Volvo. for life



Vous roulez déjà avec une Volvo S60 D3 à partir de 28.268 € TTC.

5,3 – 9,9 L/100 KM • 139 – 231 g CO₂/KM

Autopolis
Zone d'activités Bourmicht
L-8070 Bertrange
43 96 96 2919
info@autopolis.lu

Autopolis Nord
Z.a. & comm. 8
L-9085 Ettelbrück
81 24 99
nord@autopolis.lu

autopolis



Visites chez LAR

Nombreux étaient les visiteurs dans les installations d'Air Rescue pendant les mois d'été. Outre les explications sur les activités de Luxembourg Air Rescue et de son organisation, ils ont pu voir de près la flotte de la seule organisation de sauvetage aérien au Luxembourg et poser toutes leurs questions aux membres de l'équipage des hélicoptères et avions.



14. Mai 2010 Schecküberreichung der Musikschule Pétange



02. März 2010 RTL zu Besuch bei der Air Rescue



04. Juni 2010 Lions Club "Gehaansberg"



30. März 2010 Französische Botschaft



19. März 2010 Schecküberreichung des "Kielener Brennereimüsee"



16. April 2010 Caritas Atelier Thérapeutique



03. Juni 2010 Club Senior "Op der Heed Hupperdange"

Si vous avez envie de nous rendre visite avec votre club ou organisation, n'hésitez pas à nous contacter :

Tel: +352 48 90 06 - Fax +352 40 25 63

www.lar.lu - info@lar.lu





Corporate Membership

Salon Coiffure Michou beweist soziale Verantwortung, indem er seinen Mitarbeitern die LAR Mitgliedschaft bezahlt.

Werden auch Sie zu Gönnern und unterstützen Sie die LAR!

Rufen Sie uns an unter 489006 oder schreiben Sie uns: corporate@lar.lu



12. August 2010 Ministère de la Santé

ANZEIGE



01. Juni 2010 Lions Club "Al Lëtzebuerg"



20. Juni 2010 Lions Club "Amitié"



Atelier spécialisé pour tout genre de construction, de transformation, de réparation et de peinture pour véhicules automoteurs et non automoteurs



CARROSSERIE **COMES&CIE**

Zone Industrielle «Bombicht» • L-6947 NIEDERANVEN
Tél.: (352) 34 11 32-1 • Fax: (352) 34 11 30
e-mail: info@comes.lu www.comes.lu



Du tonus pour mieux affronter l'hiver

Changement de saison ne signifie pas nécessairement baisse de vitalité

« Voici venu le temps... des rhumes et des vents ! ». Eh oui, revoilà la saison froide et son cortège de petits tracas. En hiver, les raisons de tomber malade ne manquent pas, alors mieux vaut mettre toutes les chances de son côté pour rester en forme et en profiter un maximum.

L'arrivée de l'hiver s'accompagne bien souvent d'une baisse de forme. Pour certains d'ailleurs, la saison se transforme vite en véritable traversée du désert : c'est long, laborieux et fatiguant... Sans compter le manque de luminosité, bien souvent à l'origine de cette déprime hivernale. Alors pour passer la saison froide tout en restant au top, un cocktail vitalité s'impose ! **Alimentation, sommeil et sport sont les clés d'un hiver sans nuage.** Pour éviter que votre moral ne reste en berne, suivez nos conseils.

Veillez à une alimentation adaptée

Cap sur les vitamines, primordiales pour garder la forme en hiver ! N'hésitez donc pas à faire le plein de fruits et légumes : on ne le répétera jamais assez, il faut en consommer au moins cinq par jour. Privilégiez ainsi les aliments riches en vitamine C, notre alliée forme. Clémentines, oranges, brocolis et surtout kiwis... La saison offre ce qu'il faut pour gagner en vitalité et mieux résister aux infections.

Comment ? Sur une journée, votre ration de glucides lents doit être équivalente à la moitié de votre ration alimentaire totale. Pour arriver au compte, visez les aliments qui facilitent le travail de l'organisme et évitent les fatigues inutiles comme le pain complet, les pâtes, le riz... N'oubliez pas non plus les céréales, qui font office de carburant pour tenir tout au long de la journée. D'autant plus qu'en hiver, notre organisme consomme davantage d'énergie, notamment pour combattre le froid.

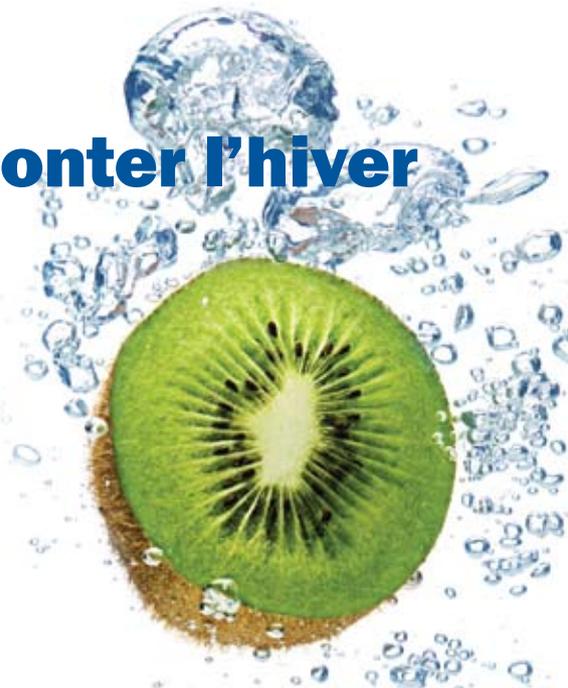
Enfin, si vous vous sentez un peu fatigué ou déjà malade, pensez à manger léger. Beaucoup ont tendance à croire qu'il faut se nourrir à outrance pour prendre des forces. Mais en réalité, c'est tout l'inverse ! La digestion demande un effort considérable au corps : en mangeant léger vous économisez de l'énergie, indispensable pour combattre la fatigue et les microbes.

Et si tout cela ne suffit pas, vous pouvez toujours miser sur les compléments alimentaires pour une cure de vitamines.

Et à part l'alimentation, que faut-il faire ?

En hiver, préservez votre sommeil

Ce n'est pas pour rien que les mammifères terrestres choisissent l'hiver pour hiberner. Sans vous transformer en marmotte, il est important de bien respecter votre rythme biologique durant la « trêve hivernale ». Car dormir, même si on a tendance à l'oublier, c'est tout simplement vital.



Un sommeil réparateur est le garant de la forme et du tonus et permet d'effacer les fatigues physiques et nerveuses. Alors chouchoutez vos nuits, histoire de commencer la journée du bon pied.

Comment ? Si vous avez du mal à trouver le sommeil, n'hésitez pas à vous faire une infusion de camomille avant d'aller dormir et préférez les repas légers. Sinon, apprenez à reconnaître votre rythme en vous observant. L'heure à laquelle vous devez vous lever pour être en forme, le nombre d'heures dont vous avez besoin... Tous ces petits détails sont les clés d'un sommeil réparateur.

L'hiver, pas d'impasse sur l'exercice

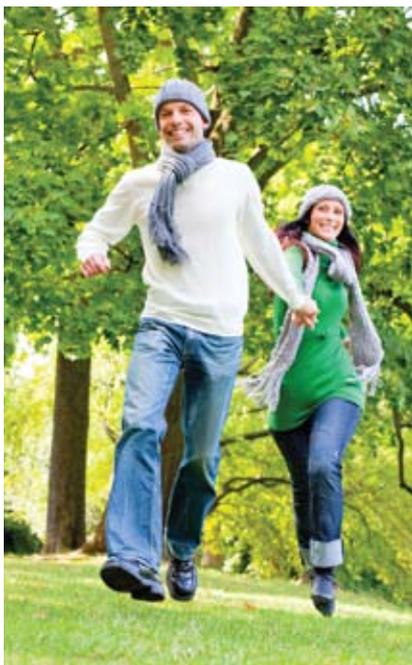
Même si le temps n'est pas clément, ne restez pas couché devant la télé sous une grosse couette. Ce n'est pas parce que le froid s'installe que le vieil adage « pour rester en bonne santé pratiquez au moins 30 minutes d'exercice chaque jour » doit être mis en veilleuse. Eh oui, même en hiver, le sport reste un bon moyen de retrouver la vitalité et de conserver son tonus.

Un bon sommeil est vital pour la régénération de l'organisme.



L'exercice physique a un effet énergisant sur l'organisme et lui permet de se « rebooster ». L'impact du sport sur l'équilibre du corps et de l'esprit est indéniable. Vous ressortirez peut-être de votre cours de fitness fatigué, mais vous serez libéré du stress et des tensions, en ayant par la même occasion renforcé vos défenses immunitaires.

Comment ? L'hiver, on n'est pas toujours motivé pour aller faire un footing après le travail ou se rendre dans une salle de sport. Mais vous pouvez très bien vous dépenser, chez vous avec un coach perso, ou avec un entraînement interactif. De plus en plus d'éditeurs proposent des DVD d'exercices et même le net édite des sites d'entraînements en ligne. L'objectif est avant tout de trouver le sport qui vous convient et que vous pouvez tenir sur la durée. Vous pouvez aussi pratiquer de la gym douce : vous étirer, travailler le maintien de votre corps... Cela doit être régulier pour être efficace. Par exemple, après avoir mangé, marchez un peu ou promenez le chien.



Faites le plein de lumière en passant du temps dehors.



Le sauna fait disparaître la fatigue et apporte du tonus.

Gardez la pêche, levez le pied !

Primordial pour être au top de sa forme au cœur de l'hiver : rester à l'écoute de son corps, tout simplement. Ne cherchez donc pas toujours à vous dépasser, mais sachez lâcher prise de temps en temps. Maintenir son corps et son mental au zénith est le meilleur moyen d'éviter les infections pendant la saison. Alors apprenez à vous relaxer car parfois (pour ne pas dire souvent), vos tensions musculaires proviennent de votre incapacité à vous détendre.

Comment ? Autorisez-vous du temps libre, rien que pour vous. Tous les petits moments de calme sont importants pour se ressourcer. La pause déj' passée tout seul, une marche en rentrant du boulot, une cure de chaleur sèche au sauna... Ou encore un bon bain chaud pour se réchauffer ! Tout en douceur, avec des huiles essentielles, ou bien aromatisé : voilà un moment à soi à savourer. Même si cela semble logique, n'oubliez pas que pour ne plus être fatigué... il suffit parfois de se reposer.

Enfin, pensez aussi à votre peau agressée par le froid.

Corps, visage, mains : hydratez-les ! Un réflexe à adopter plutôt le soir - puisque les cellules se régénèrent davantage la nuit. Mais s'hydrater le matin protège aussi la peau durant la journée, et pour le visage, l'hydratation constitue une excellente base de maquillage.

Ces conseils ne sont pas contraignants à suivre. Mangez, dormez, laissez votre esprit vagabonder loin des tracasseries quotidiennes et vous ferez le plein d'ondes positives pour passer un hiver plein de vitalité ! ■



**Centre aquatique
Sauna et bien-être
Restaurant
Fitness by CK
Escale Beauté**

Centre de loisirs aquatiques
Bassin à vagues · Bassin extérieur
Bassin de natation · Bassin d'apprentissage
Pataugeoire · Toboggan rapide
Toboggan géant

Sauna et bien-être
Jardin magnifique · Bassin extérieur
3 saunas à l'extérieur
3 saunas et 2 hammams à l'intérieur
Whirlpool · Bassin froid

PLONGEZ DANS LE PLAISIR

DEUX POUR LE PRIX D'UN !

Contre remise de cette annonce et à l'achat d'une entrée „journée“ pour le sauna, une deuxième entrée identique vous sera offerte.

Offre non cumulable et valable jusqu'au 31 décembre 2010.



C.N.I. Les Thermes | Strassen-Bertrange
Rue des Thermes | L-8018 Strassen | Tél: 27 03 00 27
www.lesthermes.net

Die etwas andere Spende

Flug gegen die Zeit

Im Jahr 2007 gewann die LAR eine europäische Ausschreibung und fliegt seitdem regelmäßig lebensrettende Organteamtransporte für ganz Frankreich. Die Kliniken sind mit der Arbeit der Air Rescue äußerst zufrieden. Durch diese neue Kooperation stieg auch die Anzahl der Organtransplantationen, denn die Organisation der Flüge klappt reibungslos. Außerdem fliegt die LAR für Luxemburg dringende Transplantationspatienten in die entsprechenden medizinischen Zentren im umliegenden Ausland.



Nach der Entnahme des Organs geht es mit dem Flugzeug der LAR zurück in das Transplantationszentrum, wo ein Patient schon auf die lebensrettende Spende wartet.

25. Juli 2009: Es ist kurz vor 10 Uhr morgens, als im Luxembourg Support Center der LAR das Telefon klingelt. Das Organtransplantationszentrum der Universitätsklinik Straßburg fordert die Hilfe der LAR an. Schnellstmöglich muss ein Patient, der auf eine Lunge wartet, aus Luxemburg nach Straßburg gebracht werden. Außerdem muss die Lunge in einem kleinen Krankenhaus in Frankreich abgeholt werden. Die Flugplaner informieren die Piloten umgehend über ihren Einsatz, organisieren Überfluggenehmigungen und kontaktieren den nächsten Flughafen für eine Landegenehmigung. Währenddessen wird der Organempfänger informiert und befindet sich auf dem Weg zum Flughafen Findel. An diesem Morgen

wird die LAR noch zwei weitere Anfragen aus Frankreich bekommen. Im Schnitt fragen die verschiedenen Transplantationszentren in Frankreich etwa zehnmal pro Monat bei der LAR wegen Organtransporten an. Die Air Rescue transportiert jedoch nicht einfach nur das Organ. Ihre Aufgabe besteht auch darin, ein Team von Ärzten, das sogenannte Organtransplantationsteam, in einer spezialisierten Klinik abzuholen und dieses Team dann zu dem Krankenhaus zu fliegen, in dem sich der Organspender befindet. Das Ärzteteam entnimmt dann das Organ und wird danach innerhalb kürzester Zeit zurück in sein Transplantationszentrum geflogen, um dort dem Patienten das Organ wieder einzupflanzen. ■

Die Mustang Citation steht für den Organteamtransport Tag und Nacht zur Verfügung. Ihre Vorteile:

Landepiste: 1.200m
Reichweite: 1.400km
Geschwindigkeit: 630 km/h

Durch die sehr kurze Landebahn und aufgrund des lebensrettenden Auftrages der LAR, darf die Mustang Citation auch kleine Regionalflughäfen anfliegen, die zumeist näher an den Krankenhäusern sind. Lange Transporte mit einer Ambulanz werden so vermieden.

Wann wird die LAR bei Organtransplantationen alarmiert?

Nicht bei jeder Organtransplantation wird auch die Air Rescue hinzugerufen. Die Notwendigkeit ein Transplantationssteam mit einem Ambulanzjet zu fliegen, entscheidet sich vor allem nach der sogenannten Ischämiezeit. Die Ischämiezeit gibt an, wie lange das zu transportierende Organ ohne Blutversorgung auskommt, ohne dabei Schäden zu erleiden.

Eine Niere beispielsweise hat eine Ischämiezeit von 48 Stunden. Die sofortige Alarmierung eines Ambulanzjets ist bei dieser Transplantation deshalb nicht von Nöten. Anders sieht es bei einem Herzen aus. Ein Herz hat eine Ischämiezeit von nur drei bis vier Stunden. In dieser Zeit muss das Herz zum Patienten gebracht und auch transplantiert werden. Für den reinen Transport des Herzens stehen damit maximal zweieinhalb Stunden zur Verfügung. Schon wenige Minuten Verzögerung können hier über Leben und Tod entscheiden. Darum wird die LAR vor allem bei Transplantationen der zeitkritischen Organe Herz, Lunge und Leber hinzugerufen.

„Ich habe zehn Minuten geweint vor Glück“

Guy Mathias erzählt über seine Lungentransplantation mithilfe der LAR

LAR report: Herr Mathias, Sie sind 47 Jahre alt und haben vor etwas mehr als einem Jahr eine neue Lunge transplantiert bekommen. Können Sie sich noch an die ersten Symptome erinnern, an denen Sie gemerkt haben, dass etwas mit Ihrem Körper nicht stimmt?

Guy Mathias: Daran kann ich mich noch sehr genau erinnern. Ich habe immer gesund gelebt, habe nicht geraucht, war viel an der frischen Luft und habe gerne Sport gemacht. Vor allem bin ich immer sehr viel Rad gefahren. Irgendwann merkte ich, dass mir immer schneller die Luft ausging und ich konnte mir das nicht erklären. Ich wurde dann erst einmal wegen

Asthmas behandelt. Doch im Sommer 2006, als ich für einen Radurlaub auf Mallorca war, fing ich nach gerade einmal 30 Kilometern und einer kleinen Steigung plötzlich an zu hyperventilieren. Da wusste ich, dass wirklich etwas nicht mit mir stimmt. Wieder zu Hause bin ich dann umgehend zu einem Lungenspezialisten gegangen, der mich von Kopf bis Fuß untersucht hat.

LAR report: Welche Diagnose stellte der Arzt Ihnen dann?

Guy Mathias: Ich hatte ja ein gesundes Leben geführt, deshalb hatte ich Bedenken, dass es an meinem Beruf als Friseur liegen könnte, dass ich ▶



Il y a une vie après la mort.

DON D'ORGANES, DON DE VIE

Pour sauver notre vie, ou celle de nos enfants chacun de nous peut avoir un jour besoin d'une greffe d'organe. Cet espoir n'est permis que parce qu'il y a des femmes et des hommes qui sont prêts à faire un don d'organes après leur décès.

Réfléchissez-y, et adoptez le Passeport de Vie.

www.dondorganes.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé



► nun offensichtlich lungenkrank war. Aber mein Arzt diagnostizierte eine idiopathische pulmonale Fibrose (siehe Infokasten), also eine genetisch bedingte Krankheit. Er erklärte mir, dass bei dieser Krankheit die Lunge immer weiter schrumpft und die Lungenkapazität somit sinkt, bis es aufgrund mangelnder Sauerstoffversorgung zu einem Hirnschlag oder Herzinfarkt kommt. Eine medikamentöse Behandlung schlägt bei dieser Lungenkrankheit in aller Regel nicht an. Deshalb meinte mein Arzt, meine einzige Rettung wäre eine Lungentransplantation. Er verwies mich dann auch direkt an das Transplantationszentrum Straßburg. Allerdings wurde ich dort darüber informiert, dass ich erst auf eine Transplantationsliste käme, wenn meine Lungenkapazität unter 39 Prozent gefallen wäre.

LAR report: Das heißt, Sie mussten erst warten bis es Ihnen richtig schlecht ging, um überhaupt auf eine Transplantationsliste zu kommen?

Guy Mathias: Ja, und das Tückische an dieser Krankheit ist, dass sie lange relativ langsam fortschreitet und sich dann der Zustand mit einem Schlag rapide verschlechtert.

LAR report: Wann kamen Sie dann endlich auf die Transplantationsliste?

Idiopathische pulmonale Fibrose

Idiopathische pulmonale Fibrose (oft kurz als IPF bezeichnet) ist eine Erkrankung, die meist zwischen dem 50. und dem 75. Lebensjahr beginnt. Hierbei vernarbt das Lungengewebe, wodurch sich die Lungenbläschen verdicken. So kann der Körper schwerer mit Sauerstoff versorgt werden und es kommt zu Atemnot, Husten und einem knisternden Geräusch beim Einatmen. Die durchschnittliche Überlebenszeit beträgt je nach Diagnosestellung etwa drei Jahre, wenn keine Lungentransplantation stattfindet.

Guy Mathias: Ich hatte sehr lange noch eine Lungenkapazität von etwas über 50 Prozent. Erst Ende November 2008 sanken meine Werte nach einer Erkältung schlagartig ab. In nur sechs Monaten sank meine Lungenkapazität auf 32 Prozent. Ich musste dann zweimal für zehn Tage

nach Straßburg, wo alle notwendigen Voruntersuchungen bei mir durchgeführt wurden. Nach den zweiten Untersuchungen wurde ich endlich auf die Liste gesetzt.

LAR report: Wie sahen Ihre Chancen aus, schnellstmöglich eine neue Lunge zu bekommen?

Guy Mathias: Allein in Frankreich sterben pro Jahr 400 Menschen, weil sie nicht rechtzeitig eine Lunge bekommen. Die durchschnittliche Wartezeit liegt bei sechs Monaten. Ich musste darüber nachdenken, dass ich sterben könnte. Einen meiner beiden Friseursalons hatte ich deshalb bereits verkauft. Falls es soweit wäre, wollte ich, dass es meiner Familie gut geht und alles geregelt ist. Aber etwas hielt mich dann doch davon ab, auch meinen zweiten Salon zu verkaufen.

LAR report: Wie lange mussten Sie letztendlich wirklich warten?

Guy Mathias: Ich habe wahnsinnig viel Glück gehabt. Zirka zwei Wochen nachdem ich auf die Liste kam, lag meine Lungenkapazität gerade noch bei 28 Prozent. Trotzdem ging ich noch jeden Tag arbeiten. Freitags abends im Friseursalon bekam ich einen starken Hustenanfall. Nur dank meiner geistesgegenwärtigen Mitarbeiter, die mir sofort Sauerstoff gaben, ging es mir recht schnell zumindest etwas besser. In dieser Nacht schlief ich sehr schlecht und ich fing schon an, den Glauben zu verlieren, noch rechtzeitig eine neue Lunge zu bekommen. Doch am nächsten Morgen, am 25. Juli 2009, klingelte das Telefon. Dr. Massard aus Straßburg war dran. Er sagte mir, dass ich mich bereithalten sollte, denn es gäbe vielleicht eine neue Lunge für mich. Sie müssten noch einige Tests durchführen.

Wenn die Lunge passen würde, dann würde er alles mit der Air Rescue zusammen in die Wege leiten, damit ich schnellstmöglich nach Straßburg käme. Nach diesem Telefonat habe ich zunächst einmal zehn Minuten geweint vor Glück.

LAR report: Wie ging es dann weiter?

Guy Mathias: Nur eine halbe Stunde später rief mich Dr. Massard wieder an und bestätigte, dass die Lunge passen würde und er auch schon mit der Air Rescue in Kontakt war. Ich musste innerhalb der nächsten Stunde am Flughafen Findel sein. Ein Flugzeug der LAR würde dort auf mich warten und mich nach Straßburg fliegen. Es war auch das Flugzeug, das, nachdem es mich in Straßburg abgesetzt hatte, irgendwo in Frankreich meine neue Lunge abholte. Die Piloten waren unglaublich freundlich, alles ging sehr zügig jedoch ohne Hektik. Das Team der LAR gab mir damit ein Gefühl von Sicherheit. Und so war es auch in Straßburg, als ich mit einem Notfalltaxi ins Krankenhaus gebracht wurde und die Operationsvorbereitungen losgingen. Um 16 Uhr lag ich dann auf dem Operationstisch und bekam zwei neue Lungenflügel transplantiert.

LAR report: Wie geht es Ihnen heute, über ein Jahr später?

Guy Mathias: Ich habe mich verhältnismäßig schnell erholt, dennoch war es ein langwieriger Prozess. Heute fühle ich mich wieder halbwegs gesund. Meine Lungenkapazität liegt bei 85 Prozent. Ich fahre sogar wieder regelmäßig Fahrrad, achte aber sehr darauf, mich nicht zu überanstrengen.

„*Dass ich heute noch lebe, habe ich auch der Air Rescue zu verdanken*“

Natürlich muss ich jeden Tag pünktlich meine Medikamente einnehmen und ausreichend trinken. Alle zwei Monate gehe ich zu Nachuntersuchungen. Ich lebe ständig mit der Sorge, dass mein Körper die neue Lunge abstoßen oder dass das Organ versagen könnte. Jede Infektion könnte für mich tödlich enden. Diese Angst bewältige ich jeden Tag vor allem durch die Unterstützung meiner Familie, meiner wirklich tollen Mitarbeiter und dank meines starken Willens zu leben. Ich bin unglaublich glücklich und dankbar für diese zweite Chance, deshalb genieße ich mein Leben mehr denn je.

LAR report: Vielen Dank für das Gespräch und weiterhin viel Glück und Gesundheit.

formule épargne

**enfin quelqu'un qui me parle en NET,
au moins c'est clair!**



en 2009

3,50% net

capital et sommeil garantis à 100%

Borea Invest 10

Certains taux d'épargne sont très alléchants... mais qu'en est-il au final? Dans la plupart des cas, ceux-ci sont exprimés en brut et les divers frais de gestion ne sont dès lors pas encore déduits. Chez AXA, avec **Borea Invest** nous vous offrons des **taux nets** correspondant à ce que vous percevez réellement. De plus votre épargne reste en permanence 100% sécurisée et totalement disponible. En 2010, la sécurité du **Borea Invest 10** s'affiche aussi clairement que les années précédentes: vous bénéficiez d'un taux minimum garanti de 2,25% net auquel s'ajoute un bonus en fonction des résultats.

Pour plus d'infos, consultez la fiche info financière sur www.axa.lu ou contactez votre agent AXA.

d'Assurance / **nei erfannen**





Munich

Matin, midi et soir sans escale!

LUXEMBOURG – MUNICH: Avec trois vols quotidiens aux horaires parfaitement adaptés, envollez-vous non stop vers la capitale bavaroise tout en profitant de l'excellent service à bord de Luxair.

Apd 31 octobre 2010

Infos et réservations dans
votre agence de voyages
ou sur www.luxair.lu

www.luxair.lu

Fly in good company

 **Luxair**