Vorsicht bei der Hitze!

Körperliche Anstrengung im Freien, überheizte Autos oder zu wenig Flüssigkeit können dem Körper massiv schaden – das Rote Kreuz hilft nicht nur im Notfall sondern auch mit Tipps zur Vorbeugung

Sommer und Sonne sind für uns unmittelbar mit Urlaub und Erholung verbunden. Gerade bei hohen Temperaturen sind aber einige Vorsichtsmaßnahmen ratsam. „Am wichtigsten ist, dass man die drei Grundregeln befolgt. Erstens nie auf die Kopfbedeckung vergessen, zweitens genügend (nicht alkoholische) Flüssigkeit zu sich nehmen, drittens nicht in der prallen Sonne liegen“, erklärt Dr. Erich Wochele, Chefarzt des Roten Kreuzes Niederösterreich. Diese Maßnahmen sind wichtig, um Sonnenstich, Sonnenbrand oder der gefährlichen Dehydrierung vorzubeugen. „Wesentlich ist auch, dass man gerade bei den alkoholischen Getränken bei hohen Temperaturen besonders vorsichtig ist, denn Alkohol und Sonne vertragen sich überhaupt nicht.“

Die wichtigsten Tipps im Überblick:

- Auch kurzzeitige Aufenthalte in stehenden Fahrzeugen können für Kleinkinder, Tiere, ältere und kranke Menschen gefährlich werden; die Temperatur steigt hier sehr schnell auf über 50 Grad an.
- Pro Tag sollten mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit getrunken werden – möglichst Mineralwasser oder verdünnte Fruchtsäfte, aber keinesfalls Alkohol oder koffeinhaltigen Getränke (z.B. Kaffee, Cola); außerdem sollte leichte Kost auf dem Speiseplan stehen.
- Körperliche Anstrengungen (vor allem im Freien) sollten möglichst vermieden bzw. an den Tagesrand (morgens, abends) gelegt werden.
- Im Schatten bleiben! Wer in der prallen Sonne liegt, riskiert neben Sonnenbrand auch Hautkrebs und Kollaps.
- In der Sonne sollte stets eine Kopfbedeckung getragen werden – dies gilt besonders für Kinder und Babies.

Erste Hilfe Tipps:

Kommt es dennoch zu Krämpfen (Arme, Beine), Schwindel, Schwächegefühl, sehr roter oder sehr blasser Haut, so besteht die Gefahr bis hin zum Kreislaufkollaps. „In diesen Fällen ist es besonders wichtig, richtig und schnell zu reagieren“, erklärt Dr. Wochele.

Erste Hilfe bei „Hitzeopfern“:

- Patienten in den Schatten bringen.
- Der Oberkörper sollte bei Patienten, die bei Bewusstsein sind, bei rotem Kopf erhöht, bei blasser Haut flach gelagert werden.
- Kleidung möglichst lockern oder öffnen.
- Den Patienten kühlen (feuchte Umschläge auf den Kopf geben) und – wenn er bei Bewusstsein ist – zu trinken geben (Mineralwasser).
- Notruf wählen: 144

Quelle: Sonja Kellner, ÖRK - Landesverband Niederösterreich