

Der Sommer ist die schönste Jahreszeit, doch bei Temperaturen jenseits der 30 Grad-Marke kommt unser Körper schnell an seine Grenzen. Dadurch kommt es auch zu Gefahren wie Sonnenbrand, Sonnenstich, Hitzeerschöpfung, Hitzekrämpfen und Kollaps. Um diesen Erkrankungen vorzubeugen ist es wichtig auf seinen Körper zu hören und den gesunden Menschenverstand walten zu lassen.

Das Rote Kreuz empfiehlt grundsätzlich an besonders heißen Tagen keine körperlich schweren Tätigkeiten oder Sport zu betreiben. Weite, luftige und helle Kleidung, Aufenthalt im Schatten und leichtes Essen machen die Hitze leichter erträglich.

## **Die wichtigsten Tipps für heiße Tage**

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

„Wichtig ist es, auf die Signale des Körpers zu hören - wenn der Mund trocken wird, ein Gefühl von Schlappeheit einsetzt, Kopfschmerzen, Schwindel oder Krämpfe in Armen und Beinen auftreten, sollte man in den Schatten gehen, sich hinlegen und Wasser trinken. Ein feuchtes, kaltes Tuch auf den Kopf gelegt ist meist sehr angenehm“, so Chefarzt Dr. Wolfgang Schreiber vom Österreichischen Roten Kreuz.

## **Erste Hilfe Tipps**

Kommt es dennoch zu Krämpfen (Armen, Beinen), Schwindel, Schwächegefühl, sehr roter oder sehr blasser Haut, so besteht die Gefahr eines Kreislaufkollaps.

- Patienten in den Schatten legen
- Der Oberkörper sollte erhöht gelagert werden
- Kleidung möglichst lockern oder öffnen
- Den Patienten kühlen (feuchte Umschläge auf den Kopf geben) und zu trinken geben (Mineralwasser)
- Notruf 144 wählen



## **Denken Sie auch an Ihre Mitmenschen!**

Bei einer Hitzewelle sollte man auch auf seine Mitmenschen achten - besonders ältere Menschen können Hilfe brauchen. Zögern Sie nicht, die Rettung 144 zu rufen, wenn jemand aufgrund der Hitze medizinische Hilfe braucht!

Quellen und weitere Infos:

Steirisches Rotes Kreuz

Steirischer Zivilschutzverband