

Erste Hilfe bei großer Hitze

Wien (OTS/Rotes Kreuz) - Bei dem strahlenden Sonnenschein und den hohen Temperaturen, die in den nächsten Tagen erwartet werden, zieht es viele ins Freie. Dabei ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu achten, um einem Hitzenotfall vorzubeugen.

Die Trinkflasche sollte im Sommer ein ständiger Begleiter sein. "Zwei bis drei Liter täglich sollte man trinken", sagt Dr. Wolfgang Schreiber, Chefarzt des Österreichischen Roten Kreuzes. Am besten geeignet sind dafür Mineralwasser und verdünnte Fruchtsäfte. "Gerade beim Sport darf nicht auf die Flüssigkeitszufuhr vergessen werden", so der Experte. Außerdem sollte man regelmäßig Pausen machen und in der prallen Sonne eine Kopfbedeckung tragen.

An besonders heißen Tagen ist es ratsam, sich wenig bis gar keinen körperlichen Anstrengungen auszusetzen. Weite, luftige Kleidung und leichtes Essen machen die Hitze erträglicher. Wenn dem Körper die Temperaturen dennoch zu viel werden, macht er sich mit bestimmten Warnsignalen bemerkbar: "Kopfschmerzen, Schläppigkeit, Schwindel, Krämpfe in Armen oder Beinen oder ein trockener Mund - all das kann auf einen Hitzenotfall hindeuten", erklärt Dr. Schreiber. Die Symptome sind bei einem Sonnenstich, das ist eine Reizung der Hirnhaut durch direkte Sonneneinstrahlung, und bei einem Hitzschlag, einem Wärmestau im Körper, ähnlich.

"Wenn jemand solche Beschwerden hat, sollte man mit ihm als erstes in den Schatten gehen und kalte Umschläge auf den Kopf legen. Die Person sollte aufrecht sitzen und Wasser trinken", rät Schreiber. Wenn sich der Zustand nicht verbessert, muss man den Rettungsdienst unter 144 verständigen.

weitere Infos auf www.rotekreuz.at

Fotolink: <http://images.rotekreuz.at/?c=3724&k=b3368c40e5>

~

Rückfragehinweis:

Österreichisches Rotes Kreuz
Mag. Thomas Marecek,
Presse- und Medienservice

Tel.: +43 1 589 00-151, Mobil: +43 664 823 48 02

thomas.marecek@roteskreuz.at

<http://www.roteskreuz.at>

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/163/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0027 2015-07-02/09:06

020906 Jul 15

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20150702_OTS0027