

## Tipps gegen Hitze und für den Notfall

Utl.: Hitzewelle bringt gesundheitliche Probleme und Unfälle mit sich. Die Johanniter geben Tipps für den Notfall. =

Wien (OTS) - Viel Wasser trinken, Kopfbedeckung, luftige Kleidung und vor allen Dingen auf den eigenen Körper hören: Das sind die Tipps der Johanniter, um die heißen Tage gut zu überstehen. Denn für viele ist die Hitze eine Qual. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche und Beeinträchtigungen der Gesundheit sind die Folge, sogar die Unfallhäufigkeit steigt.

"Typische Notfälle im Sommer sind Kreislaufbelastungen, Hitzschlag und Sonnenstich", weiß Dr. Gabriele Lerche, stv. Chefärztin der Johanniter. „Daher sollte bei extremen Temperaturen körperliche Belastungen und Leistungssport vermieden werden. Wer im Freien tätig ist, soll auf regelmäßige Pausen im Schatten achten und ausreichend trinken – allerdings keinen Alkohol und wenig Koffein!“

Vor allem bei Kindern und älteren Menschen muss man darauf achten, dass sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Denn sie haben ein trügerisch geringes Durstgefühl und spüren den Flüssigkeitsmangel zu spät.

Zwtl.: Kinder niemals alleine im Auto lassen

Leider werden auch die Temperaturen im Auto regelmäßig unterschätzt, daher warnt Dr. Lerche einmal mehr: „Bei den derzeitigen Temperaturen sollte man Kinder, betagte oder ältere Menschen und auch Hunde auf keinen Fall alleine in stehenden Fahrzeugen zurücklassen“. Der Innenraum kann sich binnen kurzer Zeit auf 60 bis 70 Grad Celsius aufheizen und einen Hitzeschlag verursachen.

Zwtl.: Hilfe bei Hitzschlag und Sonnenstich

Ein hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Desorientiertheit sind Anzeichen für einen Hitzschlag oder Sonnenstich. In diesem Fall sollte man die betroffene Person in den Schatten bringen und auffordern sich hinzulegen: Ist der Betroffene ansprechbar, ist eine Ruheposition mit leicht erhöhtem Oberkörper

hilfreich. Am besten öffnet man die Kleidung und kühlt Stirn und Nacken mit kalten, feuchten Tüchern.

„Ist die Person bewusstlos und atmet normal, dann legt man sie in die stabile Seitenlage und alarmiert anschließend den Notruf unter 144 oder 112. Bis die Rettung eintrifft, sollte weiterhin die Atmung kontrolliert werden“, erklärt Dr. Lerche.

Zwtl.: Erste-Hilfe-Wissen auffrischen

Ob Hitzewelle oder Minusgrade – im Notfall richtig helfen zu können, ist immer hilfreich. Die Johanniter bieten ein breites Spektrum an Erste-Hilfe-Kursen, darunter auch Kurse für Führerscheinanwärter, Eltern und Babysitter oder Senioren sowie Auffrischkurse oder Erste Hilfe am Hund an.

Näher Informationen und Termine finden Sie unter [www.johanniter.at/kurse] (<http://www.johanniter.at/kurse>)

[Fotodownload] (<http://www.johanniter.at/hitze>)

~

Rückfragehinweis:

Die Johanniter  
Mag. Belinda Schneider  
Kommunikation und Marketing  
+43 1 470 70 30/5713 oder +43 676/83 112 813  
[presse@johanniter.at](mailto:presse@johanniter.at)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/609/aom>

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

OTS0043 2017-06-26/09:50

260950 Jun 17

Link zur Aussendung:

[https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20170626\\_OTS0043](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20170626_OTS0043)