

**Risiken durch Hitze und UV-Strahlung mindern**

# Sonnenschutz nicht vergessen!

Das Thema Sonnenschutz wird im Einsatz- und Übungsgeschehen anscheinend oftmals außer Acht gelassen. Dabei ist unsere Haut ein lebenswichtiges Organ – Schutzschild und Klimaanlage zugleich. Sie sollte unbedingt geschützt werden.

Im Rahmen des Feuerwehrdienstes und insbesondere in den sommerlichen Monaten sind zwei Bereiche genauer zu betrachten: zum einen der Hautschutz während des Einsatzes und zum anderen der Haut- bzw. Sonnenschutz während sommertypischer Aktionen wie Lager, Ausflüge oder Fahrten.

## Gefahren durch Flüssigkeitsverlust

Brennt die Sonne intensiv vom Himmel herunter, müssen sich Einsatzkräfte vorsehen. Hohe Außentemperaturen können schnell zum Risiko für Herz und Kreislauf werden. Erst recht, wenn schwere körperliche Arbeit, wie z. B. beim Löschen eines Feuers, verrichtet wird. Dann steigt die Körperkerntemperatur rasant an und es kommt auch zu extremen Flüssigkeitsverlusten von bis zu 1 l in 20 min. In der Folge entwickelt sich ein starkes Durstgefühl. Dieser Flüssigkeitsmangel und Störungen des Elektrolythaushalts können zu körperlichen Beschwerden und zu einer Einschränkung der Leistungsfähigkeit führen.

## Besondere Vorsicht bei UV-Strahlen

Zudem kann die aggressive Strahlung auf der Haut schnell einen schmerzhaften Sonnenbrand verursachen, vor allem in den Sommermonaten mit ihrer intensiven Sonneneinstrahlung. Dabei können unterschiedliche UV-Strahlen mit lebensbedrohlichen Spätfolgen einhergehen, wie z. B. Hautkrebs bei UV-B-Strahlen. Und auch, wenn es einmal nicht um das Einsatzgeschehen geht, beispielsweise in Freizeitlagern, spielt der Hautschutz eine wichtige Rolle.

Apropos Hautkrebs durch UV-Strahlen: Bestimmte Formen des Hautkrebses sind seit dem 1. Januar 2015 in den Katalog anerkannter Berufskrankheiten aufgenommen. Ist der weiße Hautkrebs durch langjährige einsatzbedingte Sonneneinstrahlung entstanden, können sich betroffene Feuerwehrangehörige bei ihrer zuständigen Unfallversicherung melden und die Krankheit als Berufskrankheit anerkennen lassen.

## Grundausrüstung: Sonnencreme, Getränke und Kopfbedeckung

Vor diesem Hintergrund möglicher Hitzeschäden und damit verbundener besonderer Gesundheitsgefahren ist es äußerst wichtig,



**Sonnenmilch:** Das Eincremen ist bei sommerlichen Temperaturen im Freien besonders wichtig.

im Übungs- und Einsatzdienst der Feuerwehren, aber auch bei Ausflügen und Fahrten mit Kinder- und Jugendfeuerwehr zu geeigneten Mitteln zu greifen:

- Bei längeren Aufenthalten in der Sonne unbedingt der individuellen Sonnenempfindlichkeit angepasste Sonnenschutzmittel auf alle nicht bekleideten Hautstellen ausreichend auftragen.
- Schutzmittel ggf. auf Inhaltsstoffe prüfen, um mögliche allergische Reaktionen der Haut zu vermeiden.
- Insbesondere bei Heranwachsenden auf ausreichend Sonnenschutzmittel achten, da die Sonnenstrahlung der empfindlichen Kinderhaut schnell zusetzen kann. Kinder haben darüber hinaus hinsichtlich der Gefahren durch Sonnenstrahlen noch kein ausreichendes Gefahrenbewusstsein.
- Bei längeren Aufenthalten, Übungen, Ausflügen o. Ä. in der Sonne stets Schattenplätze aufsuchen und ausreichend Pausenzeiten an schattigen Plätzen berücksichtigen.
- Körperlich anstrengende Aktivitäten (Sport, Spiele oder Märsche) nicht in die Mittags- und Nachmittagsstunden legen, kein langes Antreten.

- Vor Einstrahlung schützende Materialien (bspw. Sonnenschirme und/oder Kopfbedeckungen) einplanen und tragen.
- Auf ausreichend bis großzügige Flüssigkeitszufuhr und geeignete Getränke achten (empfohlen vor allem stilles Wasser, verdünnte Saftschorlen im Verhältnis Saft-Wasser 1:3 und ungesüßter Tee).
- Getränke eher zimmertemperiert als im eiskalten Zustand trinken, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten. Kalte Flüssigkeiten belasten das Herz-Kreislauf-System und können zu Magenkrämpfen führen.

Gerade im Hinblick auf den Klimawandel und den damit einhergehenden langfristigen Anstieg der Temperaturen und die Häufung sehr heißer Sommer spielen umfassende Maßnahmen zum Sonnenschutz eine wichtige Rolle in der warmen Saison.

Weitere Informationen zum Thema Sonnenschutz in der Einsatzabteilung und insbesondere für die Kinder- und Jugendfeuerwehren finden Sie auf den Internetseiten der Feuerwehr-Unfallkassen.

*Abteilung Prävention  
Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord  
Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg  
Feuerwehr-Unfallkasse Mitte*