

STICHPUNKT SICHERHEIT

• Gesundheitsgefahren in der warmen Jahreszeit

Das Thermometer zeigt freundliche 32° Celsius im Schatten. In den Freibädern und an den Badeseen werden die Liegeflächen knapp. Abkühlen beim Baden und entspannen ist angesagt - es ist Hochsommer.

Leider hat jetzt auch die Arbeit der Feuerwehren Hochkonjunktur. Die Zahl der Alarmierungen steigt. Wald- und Flächenbrände fordern immer wieder die Einsatzkräfte. Eine absolut schweißtreibende Angelegenheit, bei derart hohen Außentemperaturen eine Brandbekämpfung durchzuführen. Erschwerend kommt an besonders schwülen Tagen die hohe Luftfeuchtigkeit hinzu. Nach kurzer Zeit können bei einem Einsatz die körperlichen Leistungsgrenzen erreicht werden.



Fakt ist: Brennt die Sonne intensiv vom Himmel herunter, muss man sich vorsehen. Hohe Außentemperaturen können schnell zum Risiko für Herz und Kreislauf werden. Erst recht, wenn schwere körperliche Arbeit, wie zum Beispiel beim Löschen eines Feuers, verrichtet wird, steigt die Körperkerntemperatur rasant an und erreicht in Einzelfällen durchaus Werte, die mit hohem Fieber vergleichbar sind. In diesem Zusammenhang kommt es auch zu extremen Flüssigkeitsverlusten von bis zu 1 Liter in 20 Minuten, es entwickelt sich ein starkes Durstgefühl. Dieser Flüssigkeitsmangel und Störungen des Elektrolythaushalts können zu körperlichen Beschwerden und zu einer Einschränkung der Leistungsfähigkeit führen.

Zudem kann die aggressive Strahlung auf der Haut schnell einen schmerzhaften Sonnenbrand verursachen. Dabei können unterschiedliche UV-Strahlen mit lebensbedrohlichen Spätfolgen einhergehen, wie z.B. Hautkrebs bei UV-B- oder Hautalterung bei UV-A-Strahlen. Auch bei bewölktem Himmel bahnen sich die UV-Strahlen ihren Weg, verlieren nur unwesentlich an Stärke und können zu Sonnenbrand oder Schlimmeren führen. Besondere Gefahr besteht an Gewässern, da durch die Reflexion die UV-Strahlen an Kraft gewinnen, die kühlende Wirkung des Wassers jedoch das Gefühl der Hautverbrennung vermindert.

Auch bei den Jugendfeuerwehren herrscht zu dieser Jahreszeit reges Treiben. Die Taschen sind gepackt und alle Vorbereitungen sind getroffen. Es geht endlich in das langersehnte Zeltlager. Das Wetter passt, es herrschen hochsommerliche Temperaturen und es gibt Sonne ohne Ende. Hoffentlich wurde aber auch an alles gedacht. Denn: So schön der Hochsommer auch ist, so gefährlich können seine Auswirkungen sein. Sowohl Einsatzkräfte als auch Jugendfeuerwehrangehörige führte der Einsatz im Hochsommer oder die Teilnahme am Zeltlager schon mal auf direktem Wege zum Arzt oder sogar ins Krankenhaus. Eine kleine Auswahl der dann gestellten Diagnosen, die die Feuerwehr-Unfallkassen mit den Arztberichten und Unfallanzeigen erreichen: *Hitzeerschöpfung, Sonnenstich, Hitzekollaps, schwerer Sonnenbrand.*

[B 5: „Fitness und Gesundheit“] – Gesundheitsgefahren in der warmen Jahreszeit

Worauf ist zu achten bei Ausflügen, Lagern und Fahrten mit der Jugendfeuerwehr:

- ▶ Der Flüssigkeitsbedarf der Jugendfeuerwehrangehörigen ist jetzt besonders hoch. Getränke wie Mineralwasser, verdünnte Saftschorlen und ungesüßter Tee löschen den Durst am besten. Es empfiehlt sich, die Getränke eher im lauwarmen als im eiskalten Zustand zu trinken.
- ▶ Das Pensum für die Jugendlichen bewusst herunterfahren bzw. wohldosieren. Es müssen unter Hitzebedingungen keine Bestleistungen angestrebt werden. Bei der Programmplanung in Erwägung ziehen, dass körperlich anstrengende Aktivitäten wie Sport, Spiele oder Märsche nicht in die Nachmittagsstunden gelegt werden.
- ▶ Den ungeschützten Aufenthalt in der Sonne sollten die Jugendfeuerwehrangehörigen meiden, genügend Schattenplätze müssen bereitstehen und Kopfbedeckungen aufgesetzt werden.
- ▶ Die Jugendfeuerwehrangehörigen auf keinen Fall lange antreten lassen, schon gar nicht ungeschützt in der Sonne stehend.
- ▶ Darauf achten, dass sich alle Jugendfeuerwehrangehörigen zum Schutz vor Sonnenbrand ausreichend eincremen.

Worauf ist zu achten während eines Einsatzes bei hohen Außentemperaturen:

- ▶ Wird die Feuerwehr bei hohen Außentemperaturen alarmiert, gilt es zunächst, die Einsatzzeiten der Feuerwehrangehörigen auf das absolut notwendige Maß zu beschränken.
- ▶ Da viel Flüssigkeit durch massives Schwitzen ausgeschieden wird, müssen Getränke in ausreichender Menge bereitstehen. Mineralwasser und verdünnte Saftschorlen bieten sich an. Auch hier empfiehlt es sich, die Getränke eher im lauwarmen als im eiskalten Zustand zu trinken.
- ▶ Als Empfehlung zur Trinkmenge werden pro erwachsener Einsatzkraft mindestens 3 Liter täglich angegeben. Bei Einsätzen unter Atemschutz erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf zusätzlich! Regelmäßiges Trinken bevor das Durstgefühl einsetzt. Somit können Flüssigkeitsmangel und dementsprechende Leistungseinbußen verhindert werden.
- ▶ Zur Kräftigung sollte leicht verdauliches Essen zu sich geführt werden, um den Körper nicht zusätzlich zu belasten.
- ▶ Für die eingesetzten Kräfte müssen längere Erholungspausen eingeplant werden.
- ▶ Die Pausen sollten unbedingt an einem schattigen Platz abgehalten und am besten angeordnet werden, damit sich alle dran halten!
- ▶ Persönliche Schutzausrüstung und -kleidung, die z.B. in den Pausen nicht benötigt wird, ablegen.
- ▶ Kein langes Antreten, schon gar nicht ungeschützt in der Sonne!
- ▶ Rechtzeitig an die Verstärkung und in der Folge Ablösung der eingesetzten Kräfte denken!
- ▶ Auch wenn im Einsatz Schutzkleidung und Helm getragen werden – spätestens in der Pause muss an den Schutz vor der UV-Strahlung durch Sonnencreme, Kopfbedeckung (Caps, Sonnenhüte ggf. mit Nackenschutz) etc. gedacht werden.

(Quellen: Empfehlung des Deutschen Feuerwehrverbandes, Leitfaden Feuerwehrsport)

Gesundheitsgefahr durch Hitzeschäden

Hitzeschäden können schnell zu einer ernsthaften Gesundheitsgefahr oder sogar lebensbedrohlichen Situation werden. Man unterscheidet generell den **Sonnenstich**, den **Hitzekrampf**, den **Hitzekollaps**, die **Hitzeerschöpfung** und den **Hitzschlag**, die sich durch verschiedene Symptome und Anzeichen unterscheiden. Durch die unmittelbare Gefährdung des Herz-Kreislauf-Systems dürfen sie keinesfalls unterschätzt werden und machen unter Umständen den Einsatz des Rettungsdienstes erforderlich. Auch ein schwerer **Sonnenbrand** kann eine erhebliche Gesundheitsgefährdung darstellen und muss gegebenenfalls einem Arzt vorgestellt werden.

Übrigens: Erste-Hilfe-Kenntnisse der Feuerwehrangehörigen im Umgang mit Hitzeschäden sollten regelmäßig aufgefrischt werden.

Ihre Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord, Feuerwehr-Unfallkasse Mitte und Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg

© Feuerwehr-Unfallkasse Mitte, Hanseatische Feuerwehr-Unfallkasse Nord und
Feuerwehr-Unfallkasse Brandenburg 2022

[B 5: „Fitness und Gesundheit“] – Gesundheitsgefahren in der warmen Jahreszeit