

Der Feuerwehrarzt informiert ...

Glaubt man den Wetterberichten, stehen uns extrem heiße Tage bevor und es seien sogar Temperaturen deutlich über 30°C denkbar.

Bei solchen Temperaturen kann es gerade bei größerer (größter) körperlicher Anstrengung zu gesundheitlichen Problemen kommen.

Neben der Ozonbelastung, der direkten Sonnenbestrahlung des Kopfes mit einer Reizung der Hirnhäute und Erhöhung des Hirndruckes (Sonnenstich), kann es durch starkes Schwitzen zu einer gefährlichen Dehydratation (Entwässerung, Hitzeerschöpfung), zu Elektrolytstörungen, zu einer Kreislaufdysregulation (Hitzekollaps) und einem Versagen der Temperaturregulation (Hitzschlag) mit neurologischen Gefährdungen (Krampfanfälle, Bewusstseinsveränderungen) kommen.

Folgende Beschwerden müssen uns achtsam werden lassen:

- **Kopfschmerz,**
- **Schwindel,**
- **Übelkeit, Erbrechen,**
- **Bewußtseinsveränderungen,**
- **Krampfanfälle,**
- **Kreislaufkollaps, bis zu einem Kreislaufstillstand.**

Führungskräfte sollten daher folgende Punkte beachten:

- **Einsatz- und Übungszeiten sind grundsätzlich kurz zu halten!**
- **Körperliche Belastungen sollten reduziert werden!**
- **Aufschiebbare Tätigkeiten sollten auf kühlere Tageszeiten verlegt werden!**

- **Die Notwendigkeit sportlicher Betätigung sollte kritisch betrachtet werden**
- **Schaffen von schattigen und kühlen Ruheplätzen und Kräftesammelstellen!**
- **Großzügige Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach dem Einsatz!**
- **Die tägliche Trinkmenge sollte bei gesunden Einsatzkräften mindestens 3 Liter betragen!**
- **Die Trinkmengen sollten in kleinen Portionen, aber dafür kontinuierlich eingenommen werden!**
- **Stellen Sie Obst zum Verzehr bereit!**
- **Nach einem PA- oder CSA-Einsatz sollte die Trinkmenge um weitere 1,5 Liter aufgestockt werden!**
- **Halten Sie Getränke im Einsatzfahrzeug vor!**
- **Führen Sie ggf. kühlende Maßnahmen durch (Wasserführendes Löschfahrzeug/Sprühstrahl)!**
- **Geben Sie bezüglich Einsatzschutzbekleidung rechtzeitig „Marscherleichterung“!**
- **Der mehrmalige Einsatz als PA-Träger sollte vermieden werden!**
- **An Ablösungen frühzeitig denken und nachalarmieren.**
- **Achten Sie auf einen konsequenten UV-Schutz (Mütze, hoher Lichtschutzfaktor, Sonnenbrille, ...)!**
- **Informieren Sie Ihre Einsatzkräfte über die zu erwartende Problematik!**

Beim Erkennen der o.g. Problematik oder Symptomatik bei einer Einsatzkraft fordern Sie unverzüglich den Rettungsdienst mit Notarzt an, unter der Telefonnummer

112.

Für weitere Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung.