



Pressemitteilung

DRK-Gesundheitstipps

Radler sollten gut vorbereitet auf Tour gehen

Berlin, 26. 05. 2016

031/16

Sommerzeit – Zeit für längere Fahrradtouren. Damit es richtig Spaß macht und auch bei ausgedehnten Touren nie brenzlich wird, gibt DRK-Bundesarzt Prof. Peter Sefrin Empfehlungen:

1. Auf die richtige Ausrüstung kommt es an - angefangen vom Fahrradhelm, der passenden Bekleidung bis zum Fahrrad-Zubehör. Radler-Kleidung muss bequem und luftdurchlässig sein. Gegen Regen und Wind gehört eine Regenjacke dazu. Denken Sie unbedingt an eine passende Kopfbedeckung und ein leichtes Tuch für Hals und Nacken. Ins Gepäck gehören Sonnencreme und ein Erste-Hilfe-Set mit folgendem Inhalt:

Verbandpäckchen, Verbandtuch (zum keimarmen Abdecken und druckfreien Bedecken von großflächigen Verletzungen); elastische Binde (zum Fixieren von Kompressen und Wundauflagen), Vinyl-Handschuhe (zur Wundbehandlung), Rettungsdecke (zum Schutz vor Unterkühlung, Nässe oder Wind), Wundschnellverbände/ Pflaster, Blasenpflaster.

2. Gut vorbereitet starten - Vor einem längeren Ausflug mit dem Fahrrad sollten Sie sich unbedingt fragen: Wie lang ist die Tour und passt sie zu meiner Kondition? Planen Sie Erholungs- und Trinkpausen sowie kleine Mahlzeiten wie beispielsweise Energieriegel ein und am besten auch eine kürzere Alternativstrecke. Eigene Notfallmedikamente, wie z.B. Asthma-Spray nicht vergessen. Informieren Sie Ihre Mitfahrer, wenn Sie eine Allergie oder eine Erkrankung haben. Das aufgeladene Handy sollten Sie auf jeden Fall dabei haben, um im Notfall Hilfe holen zu können.

Ist Ihr letzter Erste-Hilfe-Kurs länger als vier Jahre her? Dann wäre jetzt vielleicht der richtige Zeitpunkt für einen 90-minütigen Auffrischkurs „Fit in Erster Hilfe“ beim DRK - zu finden unter:

www.drk.de/hilfe-in-deutschland/kurse-im-ueberblick/rotkreuzkurs-erste-hilfe/.

3. Wie helfen, wenn es ernst wird? – Typische „Tourenkrankheiten“ sind Kreislaufprobleme, Dehydrierung oder Sonnenstich. Bei **Bewusstlosigkeit** gilt immer folgendes Schema: Notruf 112 absetzen, Atmung kontrollieren, Person in die stabile Seitenlage bringen und gegebenenfalls zudecken. Bei Schwindelanfällen und leichter Übelkeit sofort Pause machen und ein schattiges Plätzchen suchen, die Beine hochlagern. Wenn dies nicht zu finden ist, nutzen Sie die Rettungsdecke als Schutz vor den Sonnenstrahlen. Eine Kleinigkeit zu essen, Wasser trinken, auch gezuckerte Getränke, wie Apfelschorle können in diesem Fall gut sein.

Deutsches Rotes
Kreuz e.V.

Generalsekretariat

Carstennstraße 58
12205 Berlin
Tel. 030 85404 0
Fax: 030 85404 454
www.DRK.de

Ansprechpartner
DRK-Pressestelle

Susanne Pohl
Tel. 030-85404-161
PohlS@DRK.de

Dr. Dieter Schütz
Tel. 030 85404-158
Schuetz@DRK.de

Alexandra Burck
Tel. 030 85404 155
Burck@DRK.de

Hitzeerschöpfung zeigt sich durch einen geröteten Kopf, extremes Schwitzen, Durst, Übelkeit, Erbrechen, Schwindelgefühl. Auch hier hilft sofort Pause machen (im Schatten) und viel trinken. Bei Sport im Sommer braucht der Körper 3,5 bis 4 Liter am Tag. Feuchte Umschläge auf Nacken und Stirn schaffen bei Hitze sofort Erleichterung. Der Oberkörper sollte leicht erhöht gelagert werden.

Beim **Sonnenstich** ist der Kopf zusätzlich noch heiß. Übelkeit, Erbrechen, Nackensteife, Kopfschmerzen und Schwindel kommen hinzu. Wichtig ist hier, den Kopf und Nacken zu kühlen und auch hier den Betroffenen sofort im Schatten mit leicht erhöhtem Oberkörper zu lagern. Halten die Beschwerden an, muss ein Arzt aufgesucht werden.

Ist die Haut gerötet, liegt ein **Sonnenbrand** vor. Neben starkem Hautbrennen kann es sogar zur Blasenbildung kommen. Bei Fieber und Schüttelfrost muss sofort ein Arzt aufgesucht werden. Ansonsten gilt auch hier als Erste Hilfe-Maßnahme: Schattenplatz aufsuchen und feuchte kühle Tücher auf die Haut legen.

Schürfwunden werden wie alle offenen Wunden grundsätzlich mit Einmalhandschuhen versorgt. Jede Wunde wird wegen der zusätzlichen Infektionsgefahr so, wie sie vorgefunden wird, keimfrei bedeckt. Die verletzte Person sollte sich je nach Zustand hinsetzen oder hinlegen.

Schonhaltung nach einem Sturz, eine unnatürliche Lage betroffener Gliedmaßen, Bewegungseinschränkung oder Bewegungsunfähigkeit deuten auf einen **Knochenbruch**, ebenso wie starke lokale Schmerzen. „Dann ist es wichtig, die Bruchstelle nicht zu bewegen. Das betroffene Körperteil kann zur Ruhigstellung und damit verbundenen Schmerzreduktion abgepolstert werden (z.B. mit Decken, Kleidungsstücken etc.), möglichst kühlen mit nassen Tüchern oder Wasser.“ Einen offenen Bruch mit Wundauflage bedecken (siehe Schürfwunden), sofort den Notruf 112 absetzen und Verletzten nicht unbeobachtet lassen.