



10. Entwärmung, Hitzeerkrankungen und Sofortmaßnahmen

- ✓ Effektives Entwärmen durch Eintauchen der Unterarme in kühles, sauberes Wasser!

Hitzeerkrankungen können trotzdem auftreten und im schlimmsten Falle lebensbedrohend sein.

- ✓ Jede/r muss bei sich und bei Kameraden/Innen die Anzeichen von Hitzeerkrankungen erkennen und Sofortmaßnahmen einleiten (s. Schaubild)!

Mehr Infos im Internet

- Deutsche Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin e. V., (Hrsg.): Arbeit unter klimatischer Belastung: Hitze. Leitlinie. AWMF online (2012) www.awmf.org/leitlinien/detail/II/002-039.html
- NATO – RTO (Ed.): Management of heat and cold stress – guidance to NATO medical personnel. Technical Report. RTO-TR-HFM-187. (2013) www.sto.nato.int/publications/Pages/default.aspx

Bildquellen

- Bilddatenbank der Bundeswehr, ©Bundeswehr
- InstPrävMedBw, ©Abt A

Kontakt

Institut für Präventivmedizin der Bundeswehr
Abteilung A
-Gesundheits- und Leistungsförderung-
Fachbereich A 4 Umweltergonomie und Bekleidung
56070 Koblenz, Andernacher Str. 100, Rhein-Kaserne
Tel.: (0261) 896 – 77403; Bw-Fernwahl: 4400
InstPraevMedBwA@bundeswehr.org

Juni 2018

Hitzeerschöpfung

- Muskelkrämpfe (lokal, z.B. Wadenkrampf)
- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Schwarzwerden vor Augen
- Schwindel / Schwanken
- Unkontrollierte Bewegungen
- Schwäche oder Erschöpfung
- Bewusstseinsstörung bis zur Bewusstlosigkeit
- Schneller Puls, Blutdruckabfall

☒ Sofortmaßnahmen

- ✓ Betroffene soweit es geht entlasten und in den Schatten bringen, Ausrüstung ablegen, Bekleidung öffnen!
- ✓ Trinken! (Nur bei Bewusstsein!)
- ✓ Bei Bedarf Schocklage (Nur bei Bewusstsein!)
- ✓ **Bei weiter bestehenden Symptomen oder Verschlechterung (z.B. Bewusstlosigkeit!) → sofort medizinische Hilfe rufen!**
- ✓ Bei Bewusstlosigkeit → stabile Seitenlage

!!! ACHTUNG !!!

Schlagartiger + unvorhersehbarer Übergang möglich

Hitzschlag

- Verwirrtheit
- Unruhe / Erregung / Aggressivität
- Übelkeit / Erbrechen
- Krampfanfall (Ganzer Körper krampft!)
- Bewusstlosigkeit/ Koma
- Schneller Puls, Blutdruckabfall
- Evtl. kein Schwitzen

☒ Sofortmaßnahmen

- ✓ **Akute Lebensgefahr, jede Minute zählt!**
- ✓ **Sofort in den Schatten!**
- ✓ **Sofort Kühlen, Kühlen, Kühlen!** → Ausziehen, mit Wasser benetzen und Luft zufächeln!
- ✓ **Sofort ärztliche Hilfe über 112 anfordern oder Notruf im Einsatz!**
- ✓ Bei Bewusstlosigkeit → stabile Seitenlage

Lebensgefahr



Institut für Präventivmedizin
der Bundeswehr
Abteilung A
-Gesundheits- und Leistungsförderung-



Hot Ten

Infos und Tipps für die Hitze



Körperliche Arbeit in der Hitze belastet!
Die „Hot Ten“ helfen, Hitzestress abzubauen.

Einsatzinformationen

1. Akklimatisation

Das beste Mittel gegen Hitze ist die Anpassung des Körpers durch Akklimatisation.

Sie dauert mindestens eine Woche.

☑ Bei Ankunft in der Hitze:

Alle folgenden Tipps in der ersten Woche noch strikter anwenden!

2. Schwitzen

Flüssigkeitsverluste durch Schwitzen von 1 l (und mehr) pro Stunde sind möglich.

Schon ein Flüssigkeitsverlust von 2 % des Körpergewichts führt zu deutlichen Leistungseinbußen.

3. Trinken

Der Mensch verspürt Durst zu spät.

☑ Trinken auch ohne Durst!

Häufig kleine Mengen:

Bis zu 250 ml pro ¼ Stunde, also 1 l pro Stunde (Trinkmenge = Schweißmenge, s. o.)!

☑ Ausreichendes Trinken an Urinfarbe kontrollieren: Je heller, desto besser!

☑ Trinkmenge maximal 12 l am Tag!



4. Körpersalze (Elektrolyte)

Salzmangel kann in den ersten Tagen der Akklimatisation entstehen.

☑ Die ausgewogene Truppenverpflegung und bei Bedarf Kochsalztabletten (oder 1 l elektrolythaltiges Getränk am Tag) verhindern einen Mangel in den ersten Hitzetagen!

Nach erfolgreicher Akklimatisation kann auf zusätzliche Salze verzichtet werden.

5. Ernährung

Die Nahrungsmenge (d. h. der Energiebedarf) ist von der Arbeitsschwere und nicht von der Hitze abhängig.

☑ Auf regelmäßige, ausgewogene und ausreichende Mahlzeiten achten!

☑ Genussmittel wie Alkohol und Kaffee besser meiden!



6. Klima

„Trocken-heißes“ Klima ist erträglicher als „feucht-heißes“. Man spürt den Schweiß weniger, da er besser verdunstet. Trockener Wind verstärkt den Effekt.

☑ Vorsicht! Bei „trockener“ Hitze besteht die Gefahr zu geringer Trinkmengen durch Fehleinschätzung!

7. Bekleidung

☑ Bekleidung soll die Haut vor Sonnenstrahlung schützen und den ganzen Körper bedecken!

☑ Kopfbedeckung und Sonnenschutzbrille tragen!

8. Arbeiten

☑ Ballistischer Körperschutz u. ä. erhöhen den Hitzestress gewaltig!

☑ Arbeitsschwere dem Klima anpassen: „Einen Gang zurückschalten!“

☑ Arbeitsphasen kurz halten und häufige längere Pausen zum Abkühlen einlegen!

☑ Abkühlen im Schatten oder in kühleren Bereichen, Anzugserleichterung bei mil. Sicherheit und trinken!



☑ Schwere Arbeiten in kühle Tagesstunden verlegen. Insektenschutz beachten!

☑ Im Schatten arbeiten: Vorhandene Schattenzonen nutzen oder künstliche schaffen (Tarnnetze o. ä.)!

9. Verhalten

☑ Direkte Sonneneinstrahlung meiden!

☑ Vor Sonnenbrand schützen (Sonnenschutzmittel für Haut und Lippen; kein Sonnenbaden)!

☑ Ausreichend schlafen (Hitzestress erfordert Erholung!)