

## **Sonne, Fußball – Hitzschlag: Vorsicht beim „Public Viewing“**

**R+V-Infocenter: An ausreichende Flüssigkeitszufuhr und schützende Kopfbedeckung denken – Warnzeichen ernst nehmen**

**Wiesbaden, 11. Juni 2010. Bald ist es wieder soweit: In Deutschland steigt das Fußball-Fieber. Doch wenn die Sonne vom Himmel strahlt, wird besonders das beliebte „Public Viewing“ schnell zum Gesundheitsrisiko. Gefährliche Sonnenstiche und Hitzschläge können die Folge sein, warnt das Infocenter der R+V Versicherung. Die Besucher dieser öffentlichen Fußball-Übertragungen sollten deshalb unbedingt darauf achten, genug zu trinken. „Und zwar möglichst keinen Alkohol, sondern Wasser oder Schorlen“, rät Dr. Marko Ostendorf, Arzt des R+V-Infocenters.**

Stundenlanges Anstehen in praller Sonne, zu wenig Flüssigkeit, erhöhter Alkoholkonsum: Die Risiken beim Public Viewing sind vielfältig. „Das sollten die Fans bei aller Begeisterung auf keinen Fall auf die leichte Schulter nehmen“, sagt R+V-Experte Dr. Ostendorf.

Das Hauptproblem: Schon bei normalen Temperaturen verlieren Erwachsene rund 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag, die sie wieder „auffüllen“ müssen. Bei starker Hitze kann dies bereits beim Anschauen eines Fußballspiels passieren. Wer dann nicht genug trinkt, riskiert Kopfschmerzen, Schwindel und schließlich einen Kreislaufzusammenbruch – die typischen Symptome eines Hitzekollaps'. Lebensgefähr-

lich ist die extreme Form, der Hitzschlag: Die Körpertemperatur steigt deutlich über 37 Grad an, weil der Körper nicht mehr durch Schwitzen abgekühlt werden kann.

Für einen Sonnenstich ist hingegen die direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf verantwortlich – vor allem Menschen mit wenig oder dünnen Haaren sind gefährdet. Bei langen Fußball-Tagen empfiehlt sich deshalb eine schützende Kopfbedeckung.

Dr. Marko Ostendorf rät, zu öffentlichen Fußball-Veranstaltungen immer ausreichend Getränke mitzunehmen, am besten Mineralwasser, Säfte und Schorlen. Nicht geeignet sind hingegen alkoholische Getränke, weil Alkohol den Flüssigkeitsverlust fördert: „Das kühle Bier sollten die Fußballbegeisterten lieber erst abends zu sich nehmen.“ Weiterer Tipp des R+V-Infocenters: Seit 2005 gibt der Deutsche Wetterdienst regionale Wetterwarnungen heraus, abrufbar unter <http://www.dwd.de>.