

Motorradfahren und Hitze

Hier können die Vorgänge nur theoretisch erklärt werden. Üben müsst ihr in einem Kurs! Eure Rot-Kreuz-Dienststelle informiert euch gerne und freut sich auf euren Kursbesuch!

Motorradfahren und Hitze

Wärmehaushalte allgemein

Für den menschlichen Körper ist es wichtig, dass die Körpertemperatur immer konstant bleibt (36 - 37,8 °C). Die notwendige Wärme zur Erhaltung der Körpertemperatur erreichen wir durch die Verbrennung der zu uns genommenen Nahrung.

Zwei Mechanismen sollen die Körperwärme konstant halten:

- Zum einen die Erhöhung bzw. Verminderung der Durchblutung an der Körperoberfläche, somit wird die Menge der abgegebenen Wärme bestimmt. Dieser Vorgang kann von uns nicht willentlich gesteuert werden.
- Zum anderen eben die Maßnahmen, die von uns gelenkt werden. Dazu gehört Kleidung, Heizung, Bewegung usw.



Es kann zu Problemen kommen, wenn der Körper mit zuviel Wärme konfrontiert ist, er also mit den oben genannten Mechanismen der Wärmeabgabe nicht mehr Herr wird.

Hitzerschöpfung, Hitzschlag und Sonnenstich sind Notfälle, denen wir vor allem in südlichen Gebieten begegnen werden. Doch auch bei uns gibt es heiße Tage, die nicht zu unterschätzen sind!

Hitzerschöpfung, Hitzschlag

Auf dem Weg in den warmen Süden müssen wir oft an einem kalten Morgen in Österreich starten. Das heißt: warme Kleidung. Meist werden gerade zu Beginn lange Etappen bewältigt, um schneller ans Ziel zu kommen. Die Anstrengung verbunden und durch fehlende Pausen bekommt die nötige Flüssigkeit zugeführt. Der oft rasche Temperaturwechsel führt ebenso das Schwitzen, das durch den Fahrtwind nicht so d

Ihr startet zB. in einem wolkenverhangenen Wien bei nur 10 °C und seid ein paar Stunden später in Italien, wo die Sonne die Luft bereits auf 30 °C erwärmt hat. Zu allem Überfluss müsst ihr dann noch in voller Montur in der prallen Sonne vor roten Ampeln stehen. Hier können schon saunaartige Temperaturen unter dem Leder entstehen.



Die Folgen von mangelnder Flüssigkeitszufuhr, hoher Anstrengung und Hitze sind Konzentrationsschwächen, was beim Motorradfahren ein Problem darstellen kann. Weiters Kopfschmerzen, Übelkeit im Extremfall bis hin zum Kreislaufversagen. Diese Zustände ähneln einem Schockzustand, da das Blutvolumen mangels Flüssigkeit sinkt.

Kommt es zu solchen Zuständen, kann man durch richtige Lagerung (im Kühlen oder Schatten, flach, mit leicht erhöhtem Oberkörper) den Druck im Gehirn senken. Damit Wärmeabgabe möglich wird, muss die Kleidung geöffnet werden (Lederbekleidung entfernen).



Langsame Gabe von Flüssigkeit, am Besten elektrolythältige Getränke oder ein Liter Wasser mit einem Esslöffel Salz versehen, stärken den Kreislauf wieder. Je nach Stärke des Flüssigkeitsverlustes kann man nach dieser Sofortmaßnahme noch weitere Flüssigkeit verabreichen.

Achtung: Bewusstlose werden in die stabile Seitenlage gebracht und es darf ihnen nichts verabreicht werden. In beiden Fällen kann die bis zu 42 °C angestiegene Körpertemperatur mit kalten Umschlägen an den Extremitäten

gesenkt werden.

Um es gar nicht so weit kommen zu lassen, sollte öfters eine Pause eingelegt werden. Dabei ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen (Kaffee entzieht dem Körper Wasser!). Ebenso mit zunehmender Wärme auf leichtere Kleidung umsteigen, aber nicht auf die Schutzfunktion der Kleidung vergessen.

Sonnenstich

Durch direkte und intensive Sonneneinstrahlung auf einen ungeschützten Kopf entstehen durch UV-Strahlung Reizerscheinungen an der Hirnhaut.

Zwar sind wir Motorradfahrer während der Fahrt optimal durch den Helm gegen Sonneneinstrahlung geschützt, jedoch gilt für viele von uns "der Weg ist das Ziel". Dieses Ziel kann zum Beispiel ein Motorradtreffen oder -rennen sein. Kaum vom Motorrad abgestiegen und den Helm abgenommen, befindet sich unser Kopf oft ungeschützt in der Sonne und das recht lange. Die Auswirkungen eines Sonnenstichs können oft erst viele Stunden danach auftreten.



Die Symptome beginnen mit harmlosen Kopf- und Nackenschmerzen. Diese könnten mit Verspannungen von zu langem Motorradfahren (gebückte Haltung) verwechselt werden! Schwerwiegendere Folgen wären Übelkeit, Brechreiz, Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit. Ein weiteres Kennzeichen von Sonnenstich ist ein hochroter und warmer Kopf, wobei der Rest des Körpers normale Temperatur aufweist.

Achtung: Alkohol verstärkt die Symptome erheblich!

Zur Orientierung: Ein Tag ungeschützt an der Sonne kann bereits einen schweren Sonnenstich hervorrufen. Kommt es zu den oben genannten Erscheinungen, sollte bei der Erste Hilfe-Leistung folgendes beachtet werden: Lagerung mit erhöhtem Kopf, selbstverständlich an einem schattigen, frischen Ort. Zusätzlich kann der Kopf mit feuchten, kalten Umschlägen gekühlt werden. Motorradfahren in diesem Zustand ist auf gar keinen Fall sinnvoll.

Achtung: auch hier wird der Bewusstlose (wie immer) in die stabile Seitenlage gebracht. Zusätzlich sollte der Kopf wie oben beschrieben gekühlt werden. Um überhaupt einen Sonnenstich zu vermeiden, sollte man rechtzeitig eine Kopfbedeckung aufsetzen. Ein behaarter Kopf bietet zwar etwas Schutz, schließt aber einen Sonnenstich nicht aus! Sonnenstich und Hitzeerschöpfung können auch gleichzeitig auftreten!

Sicherlich sind Hitzeerschöpfung und Sonnenstich nicht die primären gesundheitlichen Notfälle eines Motorradfahrers, aber gerade im Sommer sollten diese Gefahrenpunkte nicht außer Acht gelassen werden. Schließlich können diese Hitzeerscheinungen im Extremfall durchaus lebensbedrohliche Folgen haben.