

ECOCAMPING Fachinformation CopingCamps

Heiße Zeiten – Hitze auf Campingplätzen



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und nukleare Sicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

1 Heiße Zeiten

Hitze wird bei einer andauernden Wetterlage als belastend empfunden. Die Belastung rührt von der intensiven Sonneneinstrahlung, hohen Lufttemperaturen (> 35°C im Schatten), erhöhter relativen Luftfeuchte (Schwüle), geringen Windbewegungen oder einer geringen nächtlichen Abkühlung her. Je höher dabei die Luftfeuchtigkeit ist, desto belastender ist die „gefühlte Temperatur“. Bei schwülem Wetter kühlt der Schweiß weniger gut.

Extreme Hitze ist eine Belastung für den Körper und gefährdet die Gesundheit. Flüssigkeitsmangel, eine Verschlimmerung verschiedener Krankheiten, Hitzekrämpfe sowie Sonnenstich und Hitzschlag können die Folge sein.

Ernstzunehmende Warnzeichen des Körpers sind:

- Kreislaufbeschwerden
- Muskelkrämpfe in Armen und Beinen
- Bauchkrämpfe
- Kopf-schmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Erbrechen
- erhöhter Puls
- ein Gefühl der Erschöpfung
- Unruhe
- Verwirrtheit
- trockener Mund

2 Welche Menschen auf Campingplätzen sind besonders gefährdet?

„Heiße Sommer gibt's immer wieder“ – im Jahr 2003 starben aber in Europa 50.000 bis 70.000 Menschen mehr als in „normalen“ Sommermonaten. Aber es droht nicht immer gleich der Hitzetod. Krankheiten, Leistungsschwäche, Kreislaufbeschwerden, chronische Haut- und Atemwegsbeschwerden – die Liste der Auswirkungen ist lang.

Bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr können gesunde Erwachsene ganz gut auch mit sehr hohen Temperaturen klarkommen.

Besonders gefährdet sind:

- Ältere Camper*innen und pflegebedürftige Menschen
- Säuglinge
- Kleinkinder

- Menschen mit Gedächtnisstörungen
- Menschen mit Kreislaufproblemen
- Camper*innen oder Campingmitarbeiter*innen, die regelmäßig Medikamente zu sich nehmen (Achtung bei Blutdrucksenkern)
- Kranke Menschen (besonders bei Fieberkrankheiten)
- Alkoholisierte Menschen
- Sportler*innen
- Menschen, die nicht Schwitzen können

und und und...

3 Notfälle

Hier eine Zusammenstellung der wichtigen gesundheitlichen Symptome.

Hitzschlag: Der Körper überhitzt (oft sehr schnell). Die Körpertemperatur kann nicht mehr selbstständig gesenkt werden. Hier hilft die Verlagerung in einen kühleren Raum, Trinken, feuchte, kühlende Umschläge. Achtung: Unbedingt Arzt hinzuziehen.

Hitzekollaps: Der Übertempertierte Körper versucht durch verstärkte Durchblutung der Haut zu kühlen. Dadurch sinkt der Blutdruck stark und das Gehirn wird schlechter versorgt was zu Schwindel und Bewusstlosigkeit führen kann. Hier hilft die Verlagerung an einen kühleren, schattigen Platz, mineralienreiche (salzige) Getränke. Achtung: Schnell den Notarzt hinzuziehen.

Hitzeerschöpfung: Bei längeren Hitzephasen entsteht durch Flüssigkeitsmangel eine zunehmende Schwäche, blassgraue und feuchtwarme Haut, Muskelkrämpfe, Übelkeit, Schwindel, Verwirrtheit, Fieber, Kreislaufkollaps und in extremen Fällen auch Bewusstlosigkeit. Hier hilft die Gabe von Flüssigkeit (Wasser) und Elektrolyte in einem kühleren Raum. Auch eine kühlende Dusche und leichtere Kleidung hilft.

Hitzekrämpfe: Durch starken Salzverlust beim anstrengenden Arbeiten oder beim Sport verliert der Körper sehr viele Mineralien. Niedrige Salzkonzentrationen führen zu Muskelkrämpfen. Hier hilft Trinken und Pause machen sonst droht eine Hitzeerschöpfung oder ein Hitzschlag.

Hitzeausschlag: Nicht mit dem Sonnenbrand zu verwechseln ist der Hitzeausschlag. Oft sind Säuglinge besonders gefährdet. Die Haut reagiert auf den verstärkten Schweiß mit Rötung und Bläschenbildung. Hier hilft trockene Luft und gegebenenfalls trocknende Puder. Achtung: Hier stört fettende Sonnencreme – also raus aus der Sonne.

Sonnenbrand: Den kennt wohl jeder Camper. Die oberen Hautschichten werden durch die UV-Strahlung geschädigt. Die Reaktion des Körpers ist Hautrötung und das Abstoßen

der geschädigten Hautteile. Hier hilft Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. Der Lichtschutzfaktor gibt an wievielfach länger die Sonne genossen werden kann im Vergleich zur ungeschützten Haut. Hellhäutige Camper würden bereits nach 10 Minuten Hautschäden erleiden. Mit Lichtschutzfaktor 30 könnten sie 30 mal 10 Minuten = 5 Stunden ohne Schäden an der Sonne bleiben. Gerade für Kleinkinder helfen auch Kleidungsstücke und Sonnenschirme, die mit einem UV-Filter ausgestattet sind. Wenn der Sonnenbrand trotzdem erwischt hat sollte schnellstmöglich aus der Sonne gehen, mit sauberem Wasser kühlen, nicht fettende After-Sun-Cremes auftragen.

Sonnenstich: Starke Sonnenstrahlung auf den Kopf kann zum Sonnenstich führen. Hier wird das Gehirn direkt betroffen. Starke Kopfschmerzen, Übelkeit oder Bewusstseinsstörungen sind typische Reaktionen. Hier hilft Schatten, den Kopf kühlen (z.B. mit feuchten Tüchern). Bei Erbrechen sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

Bodennahes Ozon: Hohe Temperaturen bei gleichzeitiger Sonneneinstrahlung und Luftschadstoffen (z.B. Stickoxide) über einen längeren Zeitraum führen zum so genannten Sommersmog. Leitsubstanz ist bodennahes Ozon. Gesundheitsfolgen sind Schleimhautreizungen, Einschränkungen der Lungenfunktion, Entzündungsreaktionen der Atemwege und Beeinträchtigungen der körperlichen Leistungsfähigkeit. Hier helfen Pausen, gesunde Ernährung, Verzicht auf Ausdauersport.

4 Was kann der Campingplatz für seine Gäste tun?

- Angebot von Aktivitäten im Schatten
- Aufklärung der Gäste zu den Risiken der Hitze (s.u. Tipps für Gäste)
- Ausstattung der Animatoren mit Sonnencreme (LSF 50)
- Verzicht auf Sportangebote in der heißen Tageszeit
- Bewegungsangebote in den frühen Morgenstunden
- Angebot von Trinkwasserzapfstellen, gekühltes Trinkwasser in der Rezeption
- Einen gekühlten Aufenthaltsraum
- Gekühlte Getränke im Shop
- Angebot von Sonnenhüten und Sonnenschirme
- Verleih von Klima-Splitt-Geräten, Ventilatoren
- Umrüstung der Beleuchtung in Gemeinschaftsräumen auf LED (deutlich weniger Wärmeabstrahlung)

5 Was kann der Campingplatz für seine Mitarbeiter*innen tun?

- Anpassung der Einsatzpläne (weniger Außendienst am Nachmittag)
- Natriumreiches Mineralwasser für alle Mitarbeiter*innen (1,5 bis 2 Liter/Arbeitstag)
- Kontrolle des Trinkverhaltens von Außendienstlern
- Aufklärung über Hitze bedingte Symptome (Fieberthermometer bereitstellen)
- „Wir passen aufeinander auf“, Sensibilisierung für die Kollegen
- Sonnenschutzcreme für den Außendienst
- Sonnenschutzkleidung, Sonnenhüte für den Außendienst
- Pausen
- Alkoholverbot während der Dienstzeiten
- Gesundheitscheck durch Betriebsmediziner
- Leichte Verpflegung
- Obstkorb für die Mitarbeiter*innen
- Energieeffiziente Klimatisierung (Air-Condition) in besonders warmen Räumen mit langer Aufenthaltszeit (z.B. Rezeption, Büro)

6 Tipps für Gäste

Bei Bedarf kopieren, ergänzen, aushängen

Tipps bei Hitze und Trockenheit

Sommer, Sonne, Camping: Der Campingurlaub ist der Inbegriff von „Draußen leben“. Am besten bei Sonnenschein und warmem Wetter. Aber zu viel des Guten bedeutet auch Belastungen und Gefahren.

Sehr warme Tage – teilweise über einen längeren Zeitraum können für Camper zu gesundheitlichen Beschwerden führen. Vor allem ältere Menschen sowie Säuglinge und Kleinkinder sind gefährdet. Der Körper reagiert auf hohe Lufttemperaturen mit Schwitzen. Dabei verliert der Mensch nicht nur die Flüssigkeit, die beim Verdunsten auf der Haut zur Kühlung beiträgt, sondern auch Mineralien. Um gesund und fit zu bleiben gibt es von uns einige Tipps für heiße Tage:

- Trinkt ausreichend an heißen Tagen. Besonders geeignet sind mineralstoffhaltige Getränke, wie Wasser oder Tee. Kräutertees helfen beim Kühlen. Alkohol besser vermeiden.
- Gesunde Ernährung (Grünzeug, weniger vom belastenden Fett) hilft beim Durchhalten. Speiseeis hilft nur kurz.
- Achtet vor allem auf ältere Personen und Kinder, die durch die Hitze besonders belastet sind. Sie brauchen gezielte Aufmerksamkeit.
- Sport an heißen Tagen besser in den frühen Morgen- oder späteren Nachmittags- und Abendstunden. Vermeidet während der Mittagshitze starke körperliche Anstrengungen. Siesta ist angesagt!
- Achtet auch auf einen angemessenen Schutz gegen ultraviolette Strahlung. Der beste Sonnenschutz sind geeignete Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille. Haut, welche nicht mit Kleidung bedeckt ist, muss gut mit Sonnenschutzmittel (Lichtschutzfaktor 50) eingerieben werden.
- Bei längeren Perioden mit hohen Temperaturen und Sonnenschein kann es auch zu Sommersmog kommen. Das dann gebildete bodennahe Ozon belastet die Atemorgane und die Haut. Piano, piano – immer schön langsam.
- Wenn´s euch richtig schlecht geht (z.B. Sonnenstich, Kreislaufbeschwerden, Erschöpfung): Bitte an der Rezeption melden. Wir helfen Euch weiter.

7 Quellennachweis

Gemeinsame Pressemitteilung von Umweltbundesamt und Deutscher Wetterdienst
„Klimawandel und Gesundheit – Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen“, Broschüre des
Deutschen Wetterdienstes, 2019

Impressum

ECOCAMPING Service GmbH

Blarerstr. 56

78462 Konstanz

Tel: +49-7531-28257-0c

Fax: +49-7531-28257-29

info@ecocamping.de

www.ecocamping.de

erstellt von: Wolfgang Pfrommer

Stand: Juni 2019

Die Veröffentlichung von Fachinformationen ist ein Service der ECOCAMPING Service GmbH für die Teilnehmer am ECOCAMPING Netzwerk. Dabei handelt es sich um eine zusammenfassende Darstellung der fachlichen und rechtlichen Grundlagen, die nur erste Hinweise enthält und keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Es kann eine Beratung im Einzelfall nicht ersetzen. Obwohl sie mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt wurden, kann eine Haftung für die inhaltliche Richtigkeit nicht übernommen werden.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach Rücksprache mit ECOCAMPING Service GmbH