

Was im Fanblock und beim Public Viewing passieren kann

Die fünf häufigsten Verletzungen und wie man drauf reagieren soll

Toooooor! Toooooor! Die Zuschauer reißt es von den Sitzen, Jubel, Trubel, Heiterkeit. Auch wenn das Verletzungsrisiko bei den Spielern auf dem Rasen deutlich höher ist als auf den Zuschauerrängen oder beim Public Viewing, kann eben doch einiges schief gehen. Die Debeka, eine der größten Versicherungen und Bausparkassen in Deutschland, weiß, was passieren kann und wie man handeln sollte.

Wenn nicht nur die Gemüter erhitzt sind: Hitzschlag

Bei hohen Temperaturen kann ein Hitzschlag auftreten. Symptome roter, heißer Kopf, eine erhöhte Körpertemperatur, trockene Haut, Müdigkeit und sogar Bewusstlosigkeit. Betroffene sollten sofort in den Schatten gebracht und der Oberkörper hochgelagert werden. Wasser trinken, der Körper braucht Flüssigkeit. Wenn sie bewusstlos ist, die Person in die stabile Seitenlage bringen, und den Notruf wählen.

Gestolpert und umgeknickt: verstauchter Knöchel

Gestolpert, umgeknickt, der Knöchel schwillt an, schmerzt und färbt sich sogar blau. Um Verstauchungen richtig zu behandeln, sollte man die PECH-Regel kennen. Pause (P): Nach der Verletzung das betroffene Körperteil ruhen lassen. Eis (E): Im 10-Minuten-Takt kühlen, um Entzündungen und übermäßige Schwellungen zu reduzieren. Compression (C): Druckverband, um Durchblutung, Blutungen und Schwellungen zu verringern. Hochlagern (H): Verstauchten Fuß hochlegen. Das verringert die Blutzufuhr im verletzten Bereich und beugt Schwellungen vor.

Ihre Ansprechpartner:

Dr. Gerd Benner

Leiter

Unternehmenskommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 00

Christian Arns

Abteilungsleiter

Konzernkommunikation

Telefon (02 61) 4 98 - 11 22

E-Mail presse@debeka.de

13. Juni 2024

Unerwartetes Foul: Insektenstich

Die kleinen Blutsauger lauern leider überall. Da kann es schnell mal passieren, dass Mücke, Biene & Co zustechen. Bleibt nach einem Stich der Stachel in der Haut stecken, kann man ihn vorsichtig mit einer Pinzette herausziehen. Alternativ kann man den Stachel mit dem Fingernagel oder einer scharfen Plastikkarte abschaben, ohne die Stelle zusammenzupressen. Kälte, Speichel oder Zwiebeln lindern den Juckreiz. Treten nach einem Stich Schwindel, Übelkeit oder tagelange Schmerzen auf, sollte man einen Arzt aufsuchen.

Hartes Tackling: Schnittverletzungen und Schürfwunden

Gestürzt und das Knie aufgeschlagen oder mit dem Steakmesser bei der EM-Party geschnitten: Schnittverletzungen und Schürfwunden passieren schneller als gedacht. Und sie heilen meist von selbst. Kleine, schwach blutende Wunden ausbluten lassen, stark verschmutzte Wunden unter kaltem Wasser säubern. Bei tiefen Schnittverletzungen mit starkem Blutfluss kann Druck mit einem Verband die Blutung stillen, bis ein Arzt aufgesucht wird.

Tipp: Blick in den Impfpass! Tetanus-Impfschutz muss alle zehn Jahre aufgefrischt werden.

Rote Karte: Verbrennungen

Ob Pyrotechnik im Stadion – obwohl es verboten ist – oder Grillen auf der EM-Party – zu Brandverletzungen kann es schnell kommen. Kleine Verbrennungen ersten Grades werden mit lauwarmem Wasser gekühlt. Heftigere Verbrennungen erfordern ärztliche Hilfe. Brandblasen nicht aufstechen und festklebende Kleidung vorsichtig entfernen.

Bildunterzeile: Auch auf den Zuschauerrängen kann so manches schief gehen. Foto: Debeka/AdobeStock