

## Bloß nicht aufregen: Praktische Tipps, wie Sie die Fußball-EM entspannt und fit genießen können

**Ob auf der heimischen Couch, bei Freunden im Garten oder beim Public Viewing: Auf den Fußball-Fan lauern einige gesundheitliche Gefahren, die einem die Freude an der Europameisterschaft trüben können. Die Stiftung Gesundheitswissen hat ein paar Tipps zusammengestellt, wie man die EM fit genießen und dabei seine Gesundheit schonen kann.**

Wenn am 14. Juni die Fußball-Europameisterschaft in Deutschland startet, beginnt für Fußballfans ein sommerliches Fußball-Fest. Aber Vorsicht: Mächtige Gegenspieler werden versuchen, Ihre Laune ins Abseits laufen zu lassen. Die Stiftung Gesundheitswissen verrät Ihnen deshalb die richtige Spielstrategie.

### **Der Angreifer: Die Sonne**

Juni und Juli zeigen sich meist von ihrer strahlenden Seite, was bei manchem Fan schnell zu einem Sonnenbrand oder sogar zu einem Sonnenstich führen kann. Da hilft nur eine konzentrierte Abwehr - Kopfbedeckung, Sonnencreme und genug Wasser trinken. Bleibt die Sonne trotzdem Sieger, gilt bei Sonnenbrand: sofort einen schattigen Ort aufsuchen, viel trinken und kühlen, am besten mit fließendem, kühlem Wasser und nicht mit Eis- oder Kühl-Packs. Diese können die belasteten Stellen zusätzlich schädigen. Wenn sich Blasen an der betroffenen Stelle bilden, sollte man einen Arzt aufsuchen. Bei Schwindel und Übelkeit könnte es sich um einen Sonnenstich handeln. Auch dann sollte man schleunigst in den Schatten wechseln und Nacken sowie Kopf mit kühlen, feuchten Tüchern bedecken. Tritt keine Besserung auf, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

[Zur Übersicht: Erste Hilfe bei Sonnenbrand, Sonnenstich und Hitzeerschöpfung](#)

### **Der Spielgestalter: Unser Puls**

Wenn es um den Titel „Europameister“ geht, sollte man nicht nur die gegnerische Mannschaft im Blick behalten, sondern auch den eigenen Puls. Es ist völlig normal, wenn er bei der Aufregung kurzzeitig in die Höhe schießt. Aber wie hoch darf der Puls eigentlich sein? Bei einem gesunden Erwachsenen liegt der Ruhepuls im Schnitt bei etwa 60 bis 80 Schlägen pro Minute. Einen Ruhepuls über 100 Schläge pro Minute sollte man aber laut der Deutschen Herzstiftung ärztlich abklären lassen. So messen Sie Ihren Puls: Sie legen zwei Finger unterhalb des Daumens an die pumpende Ader. Zählen sie die Herzschläge 30 Sekunden lang und verdoppeln sie die gezählte Zahl. Dann haben Sie die Herzschläge pro Minute, die sogenannte Herzfrequenz.

[Zur Übersicht: Wie messe ich mein Puls?](#)

### **Der Foulspieler: Alkohol**

Dieser unfaire Spieler tritt vor allem nach Spielschluss gerne fies nach, vor allem wenn der Sieg mit reichlich Bier, Wein und Co. begossen wird. Das kann nicht nur einen bösen Kater zur Folge haben, sondern im schlimmsten Fall auch eine Alkoholvergiftung. Diese erkennt man an folgenden Anzeichen: Gleichgewichtsstörungen, Übelkeit, Erbrechen, fehlende Orientierung, Verhaltens- und Wesensveränderung oder auch Bewusstlosigkeit.

## Was tun bei Alkoholvergiftung?

1. Prüfen Sie das Bewusstsein des Betroffenen: Sprechen Sie ihn an oder rütteln ihn sanft.
2. Flüssigkeit zuführen: Wenn der Betroffene Flüssigkeit zu sich nehmen kann, geben Sie ihm viel Wasser zu trinken.
3. Ausschlafen: Ausreichend Schlaf und Ruhe helfen beim Ausnüchtern. Um Auskühlung zu vermeiden, nach Möglichkeit zudecken.

Ist der Betroffene bewusstlos, ist von einer schweren Alkoholvergiftung auszugehen. Hier gilt:

1. stabile Seitenlage
2. wärmen
3. Notruf (112) absetzen
4. ggf. wiederbeleben

Konkrete Tipps, was Laien im Notfall tun können, finden Sie unter:

[Erste Hilfe: Im Notfall richtig handeln](#)