

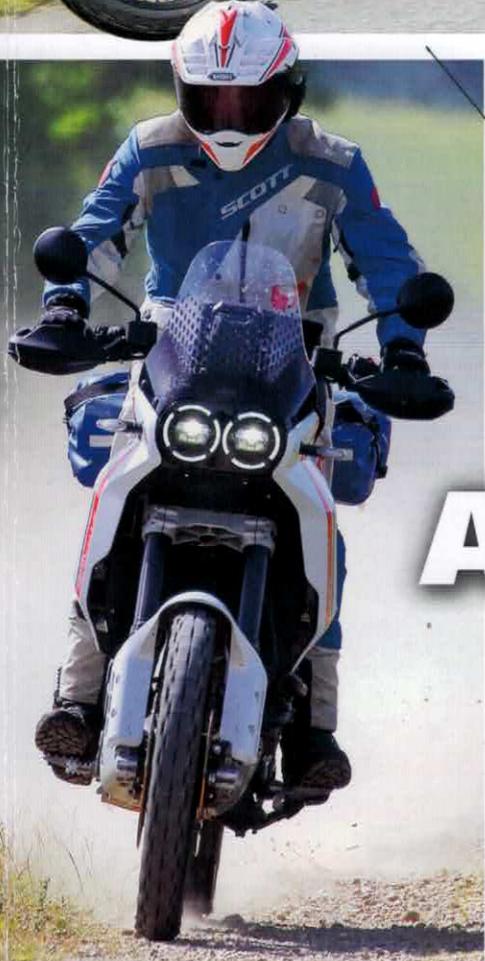


**MOTORRAD REISEN**

# TOUREN FAHRER



**Auf zum Badese  
Retroreisen i  
Ausflugslaun**



**Alpenwalzer im Bergtest  
Fahrbericht Indian Pursuit**

**REISEN  
PFÄLZER  
WALI  
ARGOLIS**

## TOUREN MIT ALLEN MITTELN



**Europa extrem  
Faszination Nordpolarmeer**



**Frankreich in Bestform  
Unterwegs in den Corbières**

**Abenteurer im Moseltest  
Ducati DesertX**

## Was empfiehlt der Arzt?

### 1. Wie kann ich den Körper im Kampf gegen hohe Temperaturen unterstützen?

Insbesondere lange Standzeiten über 15 bis 20 Minuten in der prallen Sonne sollten unbedingt vermieden werden. An heißen Tagen kann der Flüssigkeitsbedarf sprunghaft auf bis zu 3–5 ml/kg Körpergewicht in der Stunde ansteigen. Das entspricht durchschnittlich 0,4 Liter/Stunde bei 80 kg Körpergewicht. Für die Pausen sollte ein schattiges Plätzchen gewählt und die Motorradbekleidung geöffnet oder gar abgelegt werden. Ein besonderes Augenmerk sollte auf die Getränkewahl gelegt werden. Ideale Kraftspender stellen isotonische Getränke, Mineralwasser, Tee oder stark verdünnte Fruchtsäfte dar. Stark zuckerhaltige Getränke und schweres Essen sollten hingegen vermieden werden, da sie den Kreislauf zu stark belasten.

Auf meinen Reisen hat sich der Einsatz eines Trinkrucksackes bewährt. Einerseits ist jederzeit schnell ein Schluck verfügbar, andererseits werden viele kleine Schlucke vom Körper viel besser umgesetzt als ein schnelles Getränk in der Pause, was nur zu einem erhöhten Harndrang nach kurzer Zeit führt.

### 2. Welche Symptome kündigen eine Überhitzung des menschlichen Körpers frühzeitig an?

Vor allem ab 30 Grad Außentemperatur nimmt die Thermoregulation des Körpers rapide ab. Erstes Anzeichen kann eine schwindende Konzentration mit zunehmenden Fahrfehlern sein. Es drohen ernste Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit und Kreislaufkollaps.

Weitere Beschwerden können sich in Schwindel und Kopfschmerzen, einem erhöhten Pulsschlag sowie einer erhöhten Körpertemperatur äußern. Der Harn wird konzentrierter und dunkler, die Urinmenge nimmt deutlich ab.

### 3. Welche Sofortmaßnahmen helfen, um dem entgegenzuwirken?

Im Falle einer Hitzeerschöpfung oder eines Hitzekollapses sollte die Person umgehend in den Schatten gebracht werden. Eng anliegende Kleidung sollte rasch geöffnet und ausgezogen sowie der Helm abgenommen werden. Als ideale Getränke können in diesem Moment nicht zu kalte, isotonische Getränke, Elektrolytlösungen, Tee, Mineralwasser oder stark verdünnte Fruchtsäfte angeboten werden. Alkohol ist kein Flüssigkeitsersatz und muss in diesem Moment strikt vermieden werden. Bei Kreislaufproblemen wird die Person in die Schocklage gebracht (Hochlagerung der Beine). Es sollte rechtzeitig an die Alarmierung des Rettungsdienstes gedacht werden.

*Dr. med. Christopher Andratschke*



*Als erprobter Tourarzt begleitet »Chris the Doc« seit Jahren Motorrad- und Adventure-Touren weltweit.*