



Presse-Information

DRK gibt Tipps an Teilnehmer und Zuschauer

Gesund und glücklich ins Ziel

Bis zu 130 ehrenamtliche Einsatzkräfte des DRK Kreisverbandes Hohenlohe sorgen beim ebm-papst Marathon für die medizinische Erstversorgung von Teilnehmern und Zuschauern auf der Strecke und dem Veranstaltungsgelände. Patrick Braun, Kreisbereitschaftsleiter des Deutschen Roten Kreuzes im Hohenlohekreis, gibt Tipps, wie Läufer Kreislaufprobleme verhindern und Zuschauer im Notfall richtig reagieren.

„Am allerwichtigsten ist es, dass man ausreichend trinkt – nicht nur während des Laufs, sondern auch schon an den Tagen zuvor“, empfiehlt Patrick Braun. Als Kreisbereitschaftsleiter des DRK im Hohenlohekreis ist er für den Einsatz beim ebm-papst Marathon verantwortlich, koordiniert die Einsatzstationen und Helfer.

Bereits zum zwölften Mal ist er bei der größten Laufveranstaltung in Hohenlohe dabei – diese Erfahrung hilft ihm bei seinem Einsatz. In den vergangenen Jahren waren vor allem Läufern mit Kreislaufproblemen muskulären Beschwerden zu versorgen, aber auch Knochenbrüche und Schürfwunden kamen schon vor. Wie viele Vorfälle es gibt, ist zudem stark wetterabhängig. Gerade bei schwülem Wetter oder großer Hitze wird es Teilnehmern öfters schwindelig. Ihnen rät Braun, das Tempo stark zu verlangsamen und tief durchzuatmen: „Hilft das nicht sofort, setzt man sich am besten kurz hin, auch wenn man dann eine kleine Zeiteinbuße in Kauf nehmen muss. Das verhindert aber meistens Schlimmeres.“

Merkt der Läufer dann, dass es für ihn nicht mehr weitergeht, sollte er direkt einem der DRK-Streckenposten Bescheid geben. Diese sind entlang der gesamten Laufroute aufgestellt, übernehmen kleinere Notversorgungen vor Ort und stellen im Ernstfall eine funktionierende Rettungskette von den Sofortmaßnahmen bis zum Transport in ein Krankenhaus sicher. Bei kleineren Beschwerden oder Verletzungen können am Behandlungsplatz auf dem Veranstaltungsgelände bis zu zehn Patienten gleichzeitig betreut werden.

Sollten Zuschauern Läufer mit Kreislaufproblemen auffallen, können sie diese zunächst beim Hochlegen der Füße unterstützen: „Das sollte man aber nur für kurze Zeit machen. Wird es nach einigen Minuten nicht besser, muss man den Oberkörper des Läufers erhöht lagern und ihn betreuen, bis Hilfe vor Ort ist“, sagt Patrick Braun. Während des ebm-papst Marathons ist das DRK über die Mobilnummer 0174-458-000-2 direkt erreichbar – im Zweifel wenden sich Teilnehmer oder Zuschauer aber einfach an die 112.

Für den Fall, dass der Läufer nicht ansprechbar ist, hat Patrick Braun eine wichtige Bitte an alle Läufer: „Auf der Rückseite der Startnummer können persönliche Daten für den Notfall

Hauke Hannig
Pressesprecher
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105
Telefax: +49 7938 81-97105
Mobil: +49 171 36 24 067
Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com

16. August 2017 - Blatt 1 von 2

Autorin: Sandra Kuberski
Volontärin ebm-papst
Unternehmensgruppe

twitter.com/ebmpapst_news
facebook.com/ebmpapstFANS
youtube.com/ebmpapstDE
www.ebmpapst.com
www.greentech.info/ec-technologie



Presse-Information

DRK gibt Tipps an Teilnehmer und Zuschauer

Gesund und glücklich ins Ziel

eingetragen werden. Das vergessen viele Teilnehmer vor dem Laufen, man rechnet ja nie mit dem Schlimmsten. Im Ernstfall helfen uns diese Informationen aber ungemein weiter.“

Bei einer maximalen Strecke von über 42 Kilometern sind auch die richtigen Fortbewegungsmittel entscheidend: „Wir haben zwei Rettungswagen, einen Notarztzubringer und mehrere Krankentransportwagen im Einsatz“, erklärt Braun. Für Läufer, die aus dem Rennen aussteigen müssen, aber nicht verletzt sind, stehen zudem Rückholfahrzeuge und Rollstühle zur Verfügung.

Die meisten Sportler mit Beschwerden kommen aus den kürzeren Läufen, dem Zehn-Kilometer-Lauf oder dem Halbmarathon. Laut Patrick Braun liegt das daran, dass hier häufiger Anfänger unterwegs sind, die Wetterbedingungen unter- und die eigene Leistung überschätzen: „Oft ist die Verlockung, die nächsthöhere Disziplin in Angriff zu nehmen, zu groß. Wagt man sich an eine längere Strecke heran, sollte man im Vorfeld unbedingt ausreichend trainiert haben und auf Zeichen der Überlastung achten. Nur so macht der Lauf Spaß – und das ist schließlich die Hauptsache bei einer solchen Veranstaltung.“

Viele Informationen rund um die Veranstaltung gibt es bereits jetzt und verstärkt an den Veranstaltungstagen im Internet (www.ebmpapst-Marathon.de) und auf Facebook (<http://www.fb.com/ebmpapstMarathon>). Für Läufer, die gerne am Duo-Marathon teilnehmen möchten, aber noch keinen Partner haben, wird in der Facebook-Veranstaltung unter <http://bit.ly/Staffelboerse> eine Staffelbörse eingerichtet.

Hauke Hannig
Pressesprecher
ebm-papst Unternehmensgruppe

Telefon: +49 7938 81-7105
Telefax: +49 7938 81-97105
Mobil: +49 171 36 24 067
Hauke.Hannig@de.ebmpapst.com

16. August 2017 - Blatt 2 von 2

Autorin: Sandra Kuberski
Volontärin ebm-papst
Unternehmensgruppe

twitter.com/ebmpapst_news
facebook.com/ebmpapstFANS
youtube.com/ebmpapstDE
www.ebmpapst.com
www.greentech.info/ec-technologie