



Hitzebedingte Gesundheitsprobleme

Als Erste-Hilfe-Maßnahmen sollte bei hitzebedingten Gesundheitsproblemen die betroffene Person **aus der Hitze bzw. Sonne gebracht** werden und elektrolythaltige Getränke wie **Mineralwasser** trinken.

Zur Kühlung des Körpers sollte **Kleidung geöffnet oder entfernt** werden und **feuchte Umschläge** oder cool packs auf Nacken, Achseln und Leisten gelegt werden. Nach Möglichkeit sollte der **Blutdruck, Puls und die Körpertemperatur** gemessen werden.

HITZEAUSSCHLAG

Schweiß verdunstet nicht → Schweißdrüsen verstopfen → Ausschlag

Symptome:

- rote, punktförmige Flecken und Papeln
- Bläschen möglich
- Jucken, Brennen
- v.a. in Hautfalten, Beugespalten

Maßnahmen:

- kühl und trocken halten
- luftige Kleidung

→ ärztliche Konsultation falls nicht innerhalb von 24h rückläufig

HITZEKRAMPF

starkes Schwitzen → Flüssigkeits- und Elektrolytmangel → Krämpfe

Symptome:

- Durst
- Körpertemperatur ↑
- Blutdruck ↑, Puls ↑
- Muskelkrämpfe

Maßnahmen:

- Hitzeexposition beenden und ausruhen
- Muskeln dehnen und sanft massieren
- Elektrolytlösung

→ ärztliche Konsultation falls länger als 1h andauernd

HITZEKOLLAPS (HITZEOHNMACHT, HITZESYNKOPE)

Erweiterung Blutgefäße → Blutdruck fällt ab → Gehirndurchblutung sinkt

Symptome:

- Kurzzeitiger Bewusstseinsverlust
- Schwindel
- „Schwarz vor Augen“

Maßnahmen:

- in kühle Umgebung bringen
- flache Lagerung mit erhöhten Beinen
- Flüssigkeitszufuhr



SONNENSTICH

Sonneneinstrahlung auf Kopf → Überwärmung → Reizung der Hirnhäute



**Kann zu
Hirnödem führen!**

Symptome:

- roter, heißer Kopf
- Fieber
- Nackensteifigkeit, Schmerzen bei Kopfbewegung, Lichtscheuheit
- Kopfschmerzen
- Erbrechen, Bewusstseinsstörung
- ggf. Krampfanfälle

Maßnahmen:

- in kühle Umgebung bringen
- Kopf kühlen, Oberkörper hochlagern
- Flüssigkeitszufuhr
- Beobachtung

→ Rettungsdienst alarmieren bei Verschlechterung oder fehlender Besserung

HITZEERSCHÖPFUNG

Aufenthalt in Hitze → Schwitzen → Flüssigkeits- und Salzverlust



**Kann rasch zu
Hitzschlag führen!**

Symptome:

- Körperkerntemperatur $<40^{\circ}\text{C}$
- Angst, Unwohlsein
- feucht-kühle Haut
- Schwäche, Müdigkeit
- Blutdruck ↓, Puls ↑
- Urinausscheidung ↓

Maßnahmen:

- in kühle Umgebung mit Luftzug bringen
- entkleiden, Körper kühlen
- Flüssigkeitszufuhr, Elektrolytlösung
- strenge Beobachtung
- **KEINE** fiebersenkenden Medikamente

→ ggf. direkt Rettungsdienst alarmieren oder wenn nicht rückläufig nach 20-30 min

HITZSCHLAG

Abkühlung nicht weiter möglich → Wärmestau → Körpertemperatur $>40^{\circ}\text{C}$



Lebensbedrohlich!

Symptome:

- trockene, heiße Haut
- Starke Bewusstseinsstrübung
- Schwäche, Müdigkeit
- Schwitzen ↓
- Atemfrequenz ↑
- Blutdruck ↓, Puls ↑
- Herzrhythmusstörung

Maßnahmen:

- in kühle Umgebung mit Luftzug bringen
- entkleiden, Körper kühlen
- Flüssigkeitszufuhr
- Temperaturkontrolle
- **KEINE** fiebersenkenden Medikamente

→ Sofort Rettungsdienst alarmieren