



## Erste Hilfe - Hitzschlag

Diese Tipps **ersetzen keinen** guten Erste Hilfe Kurs, sind aber eine gute Richtlinie

### 🔥 Ursachen

Begünstigt wird Hitzschlag durch körperliche Arbeit oder Sport bei hohen Außentemperaturen. Die Vorboten sind den Symptomen einer Hitzeohnmacht sehr ähnlich. Erst wenn die Schweißsekretion aufhört und die Körpertemperatur rasch auf mehr als 40 Grad ansteigt, kommt es zum Hitzschlag.

### 🔥 Symptome

- Hochroter Kopf
- Rote, trockene und heiße Haut
- Stark erhöhte Körpertemperatur
- Schneller Puls
- Verwirrungszustände, Krämpfe
- Bewusstlosigkeit
- Atemstörungen

### 🔥 Sofortmaßnahmen

- Sofort mit kühlenden Maßnahmen beginnen (den Betroffenen in eine kühlere Umgebung bringen und mit Wasser begießen)
- Bei Bewusstlosigkeit: Atemwege freihalten
- Schockbekämpfung
- Rettung rufen: 144!

## Hitzeohnmacht

### 🔥 Ursachen

Im Vordergrund steht das periphere Kreislaufversagen. Meist tritt die Hitzeohnmacht durch längeres Stehen auf. Die Wärmeabgabe über die Haut funktioniert noch, sie ist daher mit Schweiß bedeckt. Beim Hitzschlag funktioniert die Wärmeabgabe über die Haut nicht mehr. Sie ist daher heiß, rot und nicht mehr mit Schweiß bedeckt.

### 🔥 Symptome

- Gerötete, feuchte Haut
- Schwindel, Ohrensausen
- Sehstörungen
- Puls- und Atembeschleunigung
- Kollaps

### 🔥 Sofortmaßnahmen

- Flachlagerung in einer kühleren Umgebung
- Kalte Umschläge im Nacken und auf der Stirn
- Bei Bewusstlosigkeit: Atemwege freihalten
- Rettung rufen: 144!

## Sonnenstich

### 🔥 Ursachen

Besonders betroffen sind Kleinkinder und ältere Menschen. Der Sonnenstich entsteht durch zu lange und direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf. Die Hirnhäute werden gereizt, was sich durch Übelkeit, Kopfschmerzen bis hin zur Bewusstlosigkeit äußert.

### 🔥 Symptome

- Heiße Kopf- und Gesichtshaut
- Kopfschmerzen
- Nackensteifigkeit
- Übelkeit, Brechreiz und Schwindel
- Herzklopfen
- Bewusstlosigkeit

### 🔥 Sofortmaßnahmen

- Kopf mit kalten, feuchten Tüchern abkühlen
- Bei Bewusstlosigkeit: Atemwege freihalten, stabile Seitenlage
- Rettung rufen: 144!