

# WENN HITZE ZUM NOTFALL FÜHRT

## Informationen für Ersthelfer

### HITZEBEDINGTE NOTFÄLLE



#### SONNENSTICH

Direkte Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken

#### SYMPTOME

- Starke Kopfschmerzen
- Roter, heißer Kopf
- Haut eher kühl
- Nackensteifigkeit
- Kreislaufschwäche
- Fieber
- Schwindel
- Übelkeit, Erbrechen

#### MASSNAHMEN

- ☀ Schatten aufsuchen
- 💧 Kopf kühlen (z. B. nasses Tuch)
- 🥤 Viel trinken



#### HITZEERSCHÖPFUNG

Flüssigkeits- und Salzverlust

#### SYMPTOME

- Benommenheit
- Schwindel
- Kühle, blasse, feuchte Haut
- Starkes Schwitzen
- Schneller, schwacher Puls
- Flache Atmung
- Muskelkrämpfe
- Übelkeit, Erbrechen

#### MASSNAHMEN

- ☀ Kühlen (schattig, nasse Tücher)
- 🧴 Elektrolythaltige Getränke geben
- 🛏 Beine hochlagern



#### HITZSCHLAG

LEBENSGEFAHR!  
Notfallmanagement erforderlich

#### SYMPTOME

- Körpertemperatur > 40°C
- Rote, trockene Haut
- Kein Schwitzen
- Schneller, starker Puls
- Bewusstseinsstörungen
- Krampfanfälle
- Niedriger Blutdruck
- Muskelkrämpfe



#### MASSNAHMEN

- ☎ **SOFORT NOTRUF 144**
- ☀ Sofortige Kühlung (kalte Tücher, Ventilator)
- 👁 beobachten - Bewusstsein & Atmung kontrollieren

Merkmal	Sonnenstich	Hitzeerschöpfung	Hitzschlag
<b>Ursache</b>	Direkte Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken → Reizung der Hirnhäute	Flüssigkeits- und Salzverlust durch Schwitzen	Übermäßige Wärmeeinwirkung auf den gesamten Körper → Versagen der Wärmeregulation
<b>Körpertemperatur</b>	Normal oder leicht erhöht	Normal oder leicht erhöht	Deutlich erhöht (bis über 40 °C)
<b>Gefahr</b>	Unangenehm, aber meist harmlos	Belastend, kann rasch zu Kreislaufproblemen führen	Lebensbedrohlich, da Organe versagen können
<b>Behandlung</b>	Kopf kühlen, Schatten aufsuchen, Flüssigkeit trinken	Kühlen, Elektrolyte zuführen, Beine hochlagern	<b>SOFORTIGE KÜHLUNG, NOTRUF 144 WÄHLEN!</b>

### ZU WENIG versus ZU VIEL

#### DEHYDRATION (DEHYDRATATION)

- Starkes Schwitzen, unzureichendes Trinken
  - Müdigkeit, trockene Schleimhäute
  - Verminderte Urinausscheidung
  - Konzentrationsprobleme
- ➔ Wasser- und Elektrolytzufuhr



#### WASSERVERGIFTUNG (HYPONATRIÄMIE)

- Elektrolytstörungen durch übermäßige Wasseraufnahme
- Verwirrtheit
- Krampfanfälle
- Bewusstlosigkeit



➔ Korrigierte Flüssigkeitszufuhr (medizinischer Notfall)

## ACHTUNG

Der Zustand verschlechtert sich vor allem bei Kindern oft schneller als bei Erwachsenen! Bei Unsicherheit lieber früher Hilfe holen!



Notruf 144

### SO KÖNNEN SIE VORBEUGEN



Ausreichend trinken (Wasser & Elektrolyte)



Schatten aufsuchen und Pausen einplanen



Leichte, helle Kleidung und Kopfbedeckung tragen



Sonnenschutz verwenden (LSF 30 oder höher)



Anstrengende Aktivitäten in der Hitze vermeiden

### SO KÖNNEN SIE VORBEUGEN

- ✓ Kinder kompensieren lange - verschlechtern sich dann schnell.
- ✓ Flüssigkeitsmangel entsteht bei Kindern schneller.
- ✓ Hitzschlag ist immer ein Notfall.
- ✓ Auf Veränderungen im Verhalten achten (z. B. blass, müde, gereizt, verwirrt).
- ✓ Prävention ist die beste Therapie.

