

# ERSTE HILFE BEI HITZE



Durch den Klimawandel nimmt die Anzahl der Hitzetage zu und somit auch die Gefährdung für unseren Körper.

Umso wichtiger ist es, Symptome von Hitzeerschöpfung, Hitzekollaps oder Hitzschlag frühzeitig zu erkennen und richtig zu reagieren.

## ALLGEMEINE MASSNAHMEN BEI HITZE

- mindestens 2 - 3 Liter pro Tag trinken
- alkohol-, koffein- und stark zuckerhaltige Getränke vermeiden
- leicht verdauliche und fettarme Nahrungsmittel bevorzugen
- lockere Kleidung und eine Kopfbedeckung tragen
- Handgelenke und Körper mit Wasser kühlen
- Sonnenschutzcreme und Sonnenbrille bei längeren Aufenthalten unter freiem Himmel verwenden
- kühle Räumlichkeiten oder Grünräume aufsuchen
- körperliche Anstrengungen im Freien vermeiden
- Wohnung nachts bzw. in den frühen Morgenstunden lüften

## ERSTE WARNZEICHEN BEI HITZESTRESS

- erhöhte Körpertemperatur, starkes Schwitzen, trockener Mund
- Herzklopfen, erschwertes Atmen, Kreislaufstörungen
- pulsierender Kopfschmerz, Verwirrtheit, Schwindel
- trockene Haut, Muskelkrämpfe, Leistungsverlust
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

# HITZEERSCHÖPFUNG

## Symptome

- gerötetes, blasses Gesicht und feuchtwarme oder feuchtkühle Haut
- geringe Urinmenge mit dunkler Farbe
- leicht veränderte Körpertemperatur
- Schüttelfrost
- Schwindel und Erschöpfungsempfinden, Ohnmacht, Müdigkeit, Schlaflosigkeit
- eventuell beschleunigter Puls

## Behandlung

- Betroffene an einen kühlen und schattigen Ort bringen, ausziehen und abkühlen
- (Mineral)-Wasser und Rehydrierungssalze in kleinen Schlucken verabreichen
- Flüssigkeit nur bei klarem Bewusstsein (Gefahr des Verschluckens) geben
- liegende Positionierung, jegliche Anstrengung einstellen
- Bei zu rascher Flüssigkeitszufuhr kann es zu einer Überwässerung und in Folge zu Gehirnschwellungen oder Wasseransammlungen in der Lunge kommen.
- Im Zweifelsfall ärztlichen Rat holen

# HITZESCHOCK

## Symptome

- warme, gerötete und trockene Haut
- Dehydratation – keine Transpiration
- hohes Fieber und schneller, starker Puls
- Schwindel und Kopfschmerzen
- Verwirrtheit, Bewusstseinsverlust, Übelkeit und Erbrechen
- schlechte Durchblutung im Gesicht und an den Extremitäten
- blass-zyanotisches Erscheinungsbild (graues Stadium)

## Behandlung

- Atmung überprüfen bzw. die Person in die stabile Seitenlage bringen
- Atemwege frei machen, Sauerstofftherapie
- abkühlen – Abkühlung durch Verdunstung ist am wirksamsten
- Verabreichung von Wasser bzw. (halb-)isotone Lösung (zu schnelle Infusion vermeiden)
- unverzüglich Rettung per Notruf bzw. einen Arzt verständigen