

Sonnenstich

Hitzschlag

Hitzeerschöpfung

Sowohl der Sonnenstich als auch der Hitzschlag, ebenso wie die Hitzeerschöpfung sind Hitzeschäden, die lebensbedrohlich sein können.

Während ein Sonnenstich zunächst nur den Kopf betrifft und Symptome erst nach einiger Zeit auftreten, ist beim Hitzschlag der ganze Körper betroffen.



Sonnenstich

Durch eine fehlende Kopfbedeckung werden bei direkter und andauernder Sonneneinstrahlung die Hirnhäute stark gereizt.

Folgen können Kopfschmerzen, Überwärmung des Kopfes, Schwindel-Übelkeit-Erbrechen bis hin zur Eintrübung des Bewusstseins sein.

Man spricht bei diesen Symptomen vom einem Sonnenstich.

Besondere Vorsicht gilt bei Säuglingen und Kleinkindern.

Aufgrund der dünnen Schädeldecke und der noch nicht geschlossenen Schädelknochen wird das Gehirn der Kleinen nur durch die Kopfhaut geschützt, die nicht gegen starke Sonneneinstrahlung ankommt.

Hierdurch ist ein Sonnenstich für Kleinkinder und Säuglinge besonders gefährlich und kann zu einer lebensbedrohlichen Hirnhautentzündung führen.

Zögern Sie daher nicht, Babys und Kleinkinder einem Arzt vorzustellen.

Erste Hilfe Maßnahmen

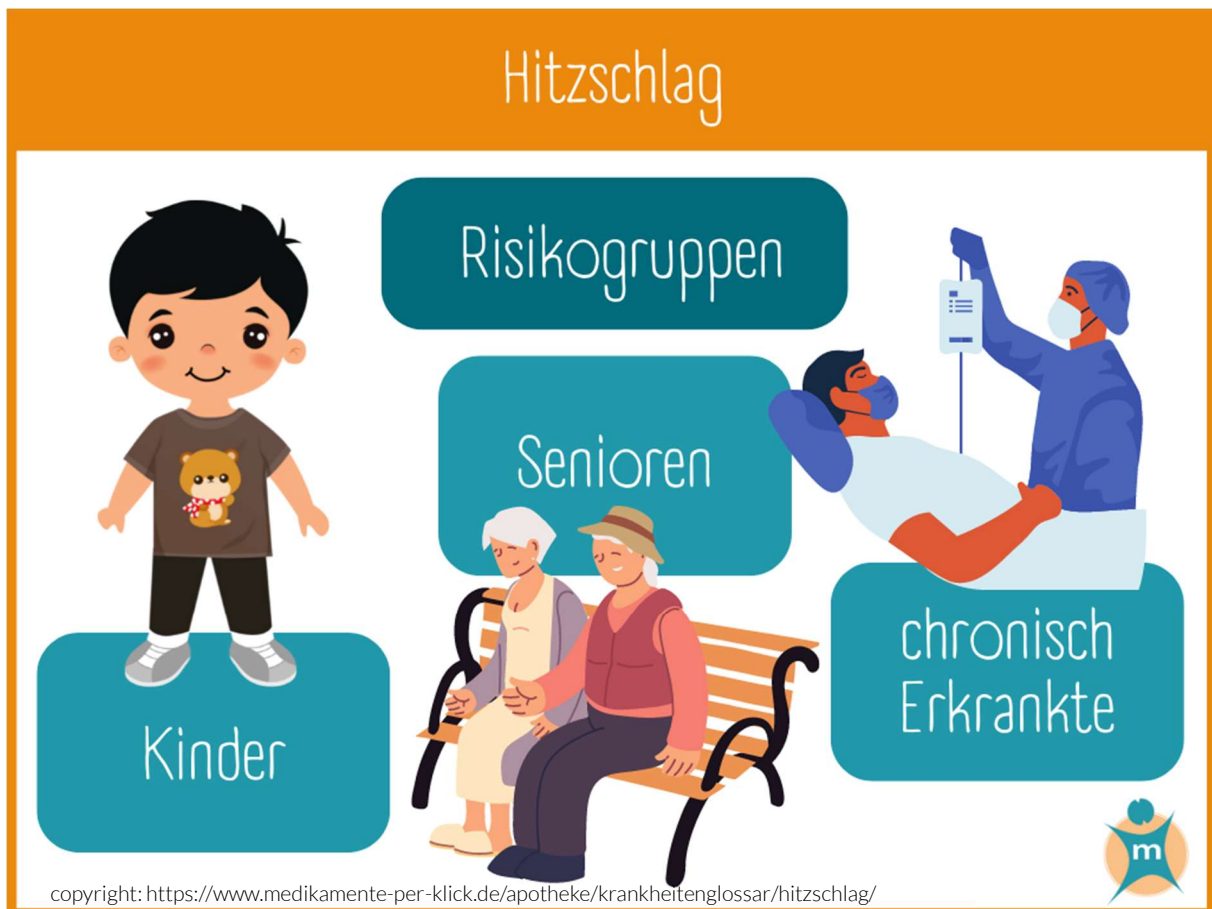
Bei einem Sonnenstich sollten Erwachsene aus der Sonneneinstrahlung geführt werden, viel trinken und den Kopf kühlen.

Bei Kindern sehen die Empfehlungen nicht anders aus:



Eltern sollten ihren Kindern bei einem Sonnenstich nur nach Rücksprache mit dem Kinderarzt fiebersenkende Arzneimittel wie Ibuprofen oder Paracetamol verabreichen. Im Fall eines Sonnenstichs könnten diese sog. Antipyretika nicht nur den gewünschten Effekt nicht erzielen, sondern sogar schädlich für den Betroffenen sein, da sie sich negativ auf die Blutgerinnung sowie auf die Nieren- und Leberfunktion auswirken können.

Hitzschlag



Führen hohe Temperaturen zur Überwärmung des gesamten Körpers, kann es zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust kommen.
Folge sind flache Atmung und Herz-Kreislaufprobleme.
Im Extremfall führt dieses zur Erschöpfung und zum Hitzschlag.

Ein Hitzschlag macht sich direkt bemerkbar.
Erkennen Sie nachfolgende Symptome, handeln Sie sofort und verständigen Sie den Notarzt:

- starke Müdigkeit
- trockener Mund
- Kreislaufprobleme
- extremer Durst
- heiße, gerötete Haut am ganzen Körper
- erhöhter Puls
- Halluzination
- Bewusstlosigkeit
- Fieber (teilweise mehr als 40 Grad)
- Erbrechen
- Schmerzen
- schnelle, flache Atmung

Erste Hilfe Maßnahmen

Bei einem Hitzschlag sollten Sie umgehend den Notarzt unter 112 rufen!

Bis dieser eintrifft:

- ✓ umgehend Schatten aufsuchen
- ✓ die Kleidung öffnen oder komplett ausziehen
- ✓ den Körper kühlen, z.B. mit in Tüchern gewickelten Kühlpacks
- ✓ schluckweise Wasser anbieten - es darf kein Brechreiz bestehen und die Person muss bei Bewusstsein sein.

Hitzeerschöpfung

Bei einer Hitzeerschöpfung erleidet man einen Flüssigkeits- und Salzverlust. Dieser resultiert besonders nach körperlicher Anstrengung bei hohen Temperaturen.

Folgende Symptome könnten auf eine Hitzeerschöpfung hindeuten:

- Durst
- trockener Mund
- Kühle, blasse und feuchte Haut
- geschwollene Hände und Füße
- erhöhte Körpertemperatur

Erste Hilfe Maßnahmen

- ✓ Auch bei einer Hitzeerschöpfung sollten Sie schnellstmöglich in den Schatten gehen und enge Kleidung öffnen.
- ✓ Lagern Sie die Beine hoch und trinken Sie am besten schluckweise Mineralwasser.
- ✓ Salzgebäck sowie Salzsüßigkeiten oder Brühe helfen, sich von der Hitzeerschöpfung zu erholen.
- ✓ Auch Elektrolytlösungen, die Salz- und Wasserverluste ausgleichen, unterstützen die Regeneration.

Achtung Kinder und Hitze

Typische Gefahrensituationen für Hitzeschäden

Häufig sind es immer wieder dieselben Umstände, die dazu führen, dass ein Kind einen Sonnenstich oder Hitzschlag erleidet.

Diese gefährlichen Szenarien sollten Sie frühzeitig erkennen oder zu vermeiden versuchen:

- im Auto

Lassen Sie Ihr Kind niemals unbeaufsichtigt im Auto, wenn dieses in der Sonne parkt.

Selbst bei milden Außentemperaturen, heizt sich das Auto schnell auf und wird zu einer lebensbedrohlichen Gefahr für Ihr Kind.

- im Kinderwagen in der Sonne

Diese Situation ist heimtückisch.

Während Eltern ihr Kind im Schatten des angebrachten Sonnenschirms in Sicherheit wiegen, staut sich die Hitze im Kinderwagen und der vermeintlich sichere Sonnenschirm bietet keinen Schutz für das Kleine.

- Schwimmbad-See-Meer

Heller Sand und Wasser können die Wirkung von Sonnenlicht durch die Reflektion verstärken.

Daher sollten Kinder nicht allzu lange in der Sonne plantschen, sondern regelmäßig Pausen im Schatten machen.

- Sportliche Aktivitäten

Häufig wird bei Sport im Grünen auf eine schützende Kopfbedeckung verzichtet, weil sie als störend empfunden wird.

Spielt Ihr Kind beispielsweise Fußball in der Sonne, sollten Sie es entsprechend schützen. Kopfbedeckung, Pausen im Schatten, Sonnencreme und ausreichend Wasser zu trinken geben.

Achtung Senioren und chronisch erkrankte Menschen



TRINKEN SIE
AUSREICHEND WASSER



ESSEN SIE VIEL
FRISCHES OBST



VERMEIDEN SIE
ALKOHOL UND KOFFEIN



HERD UND BACKOFEN
MÖGLICHST WENIG
BENUTZEN



VERMEIDEN SIE DIE DIREKTE
SONNE VOR ALLEM UM DIE
MITTAGSZEIT



NUTZEN SIE SONNENCREME
UM SONNENBRAND
VORZUBEUGEN



ANSTRENGENDE
AKTIVITÄTEN VERMEIDEN
LIEBER AUSRUHEN



HAUS KÜHL HALTEN ODER
SICH AN ORTEN MIT
KLIMAAANLAGEN
AUFHALTEN



NEHMEN SIE
EIN KÜHLES BAD ODER
EINE KALTE DUSCHE



EINEN KÜHLEN
WASCHLAPPEN AUF DEN
NACKEN LEGEN



IM FREIEN EINE
KOPFBEDECKUNG UND
SONNENBRILLE TRAGEN



TRAGEN SIE HELLE,
LOCKERE KLEIDUNG

copyright: <https://www.senioren-blog.com/die-besten-tipps-fuer-senioren-bei-hitze-im-sommer>

Extreme Hitze ist für alle Menschen belastend.

Wenn Sie unter einer chronischen Erkrankung wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes oder Asthma leiden, müssen Sie bei einer Hitzewelle besonders vorsichtig sein.

Angehörige können dann mehr gefragt sein, denn Hitzestress erhöht die Verwundbarkeit von Menschen mit chronischen Krankheiten deutlich.

Verschiedene Faktoren spielen dabei eine Rolle.

- Die Fähigkeit zur Regulierung der Körpertemperatur kann durch chronische Erkrankungen beeinflusst werden.
- Zudem kann Hitzestress bestimmte Symptome akut verschlimmern und zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen.
- Auch die Einnahme von Arzneimitteln kann sich negativ auf den Wärmehaushalt des Körpers auswirken.

Bei großer Hitze sollten chronisch Erkrankte und ältere Menschen mit ihrem behandelnden Arzt in Kontakt stehen und engmaschig durch Familienangehörige, Freunde und Nachbarn unterstützt werden.

Empfehlungen

ZDF heute App

https://www.zdfheute.de/ratgeber/gesundheit/hitze-hitzewelle-gesundheitsrisiko-100.html?at_medium=Social%20Media&at_campaign=ZDFheuteApp&at_specific=ZDFheute&at_content=iOS

Merkblätter

auf meiner Homepage unter

„Aktuelles - Themen zur Gesundheit - Archiv - Merkblätter“