



Freiwillige Feuerwehr Hambrücken



Sonnenstich und Hitzschlag

Sonnenstich und Hitzschlag entstehen durch falsches Verhalten...

Ein Sonnenstich ist Folge einer starken Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf und Nacken. Ein viel geglaubter Irrtum ist die Annahme, dass ein Sonnenstich mit warmen oder gar heißen Umgebungstemperaturen zusammenhängt. Aber ein Sonnenstich kann auch bei kühleren Umgebungstemperaturen auftreten. Achten Sie besonders auf Menschen mit fehlender bzw. mangelhafter Kopfbehaarung. Dazu zählen insbesondere auch Säuglinge!

Sonnenstich

Bei einem Sonnenstich können folgende Symptome auftreten:

- starke Kopfschmerzen und roter Kopf,
- Übelkeit und Erbrechen,
- Nackensteifigkeit,
- Schwindel,
- Fieber,
- Kreislaufschwäche bis hin zum Kreislaufzusammenbruch.

Als Notfallmaßnahmen gelten:

- Tätigen Sie nach Möglichkeit sofort einen Notruf.
- Legen Sie den Betroffenen ins Kühle und wickeln eventuell feuchte, kühle Tücher um den Kopf.
- Lagern Sie den Oberkörper erhöht.
- Reichen Sie dem Betroffenen - sofern er ansprechbar ist - zusätzlich kühle Getränke.

So können Sie vorbeugen:

Die wichtigste Vorbeugemaßnahme ist, dass Sie bei starker oder längerer Sonneneinstrahlung Kopf und Nacken mit einem möglichst luftdurchlässigen Hut, z. B. einem Strohhut, schützen.

Hitzschlag

Unter einem Hitzeschlag versteht man körperliche Folgen, die durch warme Umgebungstemperaturen ausgelöst sind. Begünstigt werden diese Phänomene durch hohen Flüssigkeits- und Elektrolytverlust bzw. starkes Schwitzen bei mangelnder Flüssigkeitszufuhr, körperlicher Anstrengung oder Alkoholkonsum.

Hitzschlag können Sie an folgendem erkennen:

- Schwächegefühl,
- Verwirrtheit,
- trockene, heiße Haut,
- Krämpfe,
- eine Körpertemperatur bis über 40°C,
- Bewusstseinsstörungen,
- Kreislaufschock bis hin zum Koma.

Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einem Hitzschlag:

- Tätigen Sie nach Möglichkeit sofort einen Notruf.
- Bringen Sie den Betroffenen ins Kühle und wickeln ihn eventuell zusätzlich mit feuchten Tüchern ein
- Bewusstlose Person sollten Sie in die stabile Seitenlage bringen
- Ist der Betroffene noch ansprechbar, geben Sie kühle Getränke.
- In den meisten Fällen ist eine Hochlagerung der Beine sinnvoll.

So können Sie einem Hitzschlag vorbeugen:

- Meiden Sie Anstrengungen bei großer Hitze.
- Tragen Sie geeignete, luftdurchlässige Kleidung.
- Trinken Sie ausreichend, auch wenn Sie keinen Durst haben.
- Achten Sie besonders auf das Verhalten älterer oder kranken Menschen sowie Kinder
- Vermeiden Sie Alkohol oder andere Rauschmittel.
- Meiden Sie große Menschenansammlungen