

Erste Hilfe bei Hitzschlag und Sonnenstich

An heißen Tagen richtig handeln

Eine Hitzewelle hat Deutschland erreicht. Was bei Sonnenstich und Hitzschlag zu beachten und welches Verhalten zu vermeiden ist, erklärt die Apothekerkammer Niedersachsen.

Symptome Sonnenstich

Der Sonnenstich ist die unmittelbare Folge einer übermäßigen Erwärmung der Schädeldecke, meist durch intensive Sonnenstrahlen. Das reizt die Hirnhäute und es kann zu einer Schwellung kommen, die sich auf das Gehirn auswirken kann. Kopfschmerzen und Übelkeit bis zum Erbrechen sind die Folge. Charakteristisch sind zudem Nackensteifigkeit oder Nackenschmerzen (als Ausdruck der Hirnhautreizung), ein roter Kopf, Kopfschmerz und Desorientiertheit. Die Körpertemperatur ist aber normal.

Symptome Hitzschlag

Der Hitzschlag ist gefährlich und kann sogar lebensbedrohlich sein. Durch Flüssigkeitsmangel bildet der Körper weniger Schweiß, in extremen Fällen versiegt die Schweißproduktion ganz. Es kommt zum Wärmestau und die Körpertemperatur steigt. Durch starke Hitze und körperliche Belastung steigt die Körpertemperatur schnell auf über 39 Grad an. Ein Hitzschlag tritt bei warmer und gleichzeitig feuchter Luft auf, wenn die überschüssige Wärme nicht durch kühlenden Schweiß abgeleitet werden kann. Dies ist zum Beispiel bei Gewitterlagen oder bei Veranstaltungen in geschlossenen Räumen mit schwüler, unbewegter Luft der Fall. Neben der erhöhten Körpertemperatur sind zunächst rote Haut, später zunehmende Blässe und aschfahles Aussehen, sowie Kopfschmerz, Schwindel, Erbrechen mit Blutdruckabfall und Bewusstseinsstörungen typische Symptome.

Behandlung bei Sonnenstich

Zunächst muss die Patientin oder der Patient natürlich aus der Sonne. Der Kopf sollte mithilfe nasser Tücher gekühlt werden. Niemals sollte der ganze Körper heruntergekühlt werden, vielmehr ist es wichtig, die Körperwärme unbedingt zu erhalten. Weiterhin ist es sinnvoll, die Kleidung für eine bessere Durchblutung zu lockern. Ist die Patientin oder der Patient bei Bewusstsein, sollte ihm Flüssigkeit in Form von Wasser, Tee oder isotonischen Getränken angeboten werden. Alkohol ist tabu.

Behandlung bei Hitzschlag

Bei einem Hitzschlag muss der Betroffene sofort aus der Hitze gebracht und ein Notarzt gerufen werden. Der ganze Körper muss langsam gekühlt, Atmung und Bewusstsein kontrolliert werden. Erste Hilfsmaßnahmen sind: Kleidung lockern, dem Betroffenen Luft zufächeln und den Körper mit feuchten Umschlägen langsam und kontrolliert kühlen. Ist die Person ansprechbar, sollte ihr Oberkörper höher gelagert werden. Eine bewusstlose Person ist bis zur Ankunft der Notärztin oder des Notarztes in der stabilen Seitenlage zu halten.

Vorbeugung

Für alle gilt: Viel trinken und insbesondere in der Mittagszeit die direkte Sonneneinstrahlung meiden. Gerade Seniorinnen und Senioren vergessen häufig zu trinken und das ist gefährlich. Denn für ältere Personen mit chronischen Erkrankungen besteht bei hohen Temperaturen die Gefahr von Stürzen, Austrocknung, Verwirrtheit und Kreislaufkollaps oder -stillstand. In Zimmern helfen Jalousien und Vorhänge vor den Fenstern, um die Hitze draußen zu lassen. Ein feuchter Waschlappen oder Umschläge auf der Stirn oder im Nacken, den Unterarmen und Beinen kühlen. Der Luftstrom von Ventilatoren im Zimmer oder Taschenventilatoren für das Gesicht können ebenfalls hilfreich sein. Es sollte immer ausreichend Wasser oder Saftschorle als Erinnerung griffbereit in Sichtweite stehen. Wichtig ist, dass Pflegende, Angehörige und Nachbarn ältere Menschen regelmäßig an das Trinken erinnern, das geht auch mit einem Telefonanruf. Das Essen sollte an heißen Tagen umgestellt werden, leichte Kost wie Obst und Gemüse entlastet den Körper.

Menschen jeden Alters sollten direkte Sonne meiden. Hält man sich draußen auf, sind eine Kopfbedeckung und luftige Kleidung, die dem Körper ein leichtes Schwitzen ermöglicht, elementar. An heißen Tagen ist eine dünnere Bettdecke oder ein luftiges Laken wichtig für einen erholsamen Schlaf.

Bei Säuglingen und Kleinkindern ist die Kopfbedeckung ganz besonders wichtig, da der Kopf im Verhältnis zum Körper bei Kindern viel größer und die Schädeldecke dünner ist als bei Erwachsenen. Ebenso fehlt schützendes Haar.

Schwere körperliche Belastungen gilt es zu vermeiden. Wer sich beruflich oder privat bei großer Hitze oder hoher Luftfeuchtigkeit viel bewegen muss, sollte sich dieser besonderen Situation bewusst sein, sehr viel trinken und ausreichend Pausen einplanen. Als Faustregel gilt: Der Urin sollte immer mindestens hellgelb sein. Bewährt hat sich warmer Tee, da er sowohl Flüssigkeit zuführt als auch den Körper schwitzen lässt.

Sportlerinnen und Sportler sollten auf eine gute Mineralstoffversorgung, insbesondere mit Magnesium, achten. Hier hilft ein Gespräch mit dem Apotheker.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören rund 7.800 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, [Pharmakologie](#), Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und [Prävention](#) beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“