

## Wie kann man hitzebedingten Gesundheitsproblemen vorbeugen?

### ➤ Erste Hilfe

#### Was ist ein Hitzestau?

Ein Hitzestau kann bei großer Hitze vor allem in Zusammenhang mit körperlicher Anstrengung oder dem Tragen von zu enger und zu warmer Kleidung auftreten. Dadurch ausgelöstes, starkes Schwitzen kann zu hohem Mineralstoff- und Flüssigkeitsverlust und in weiterer Folge zu Kreislaufstörungen führen.

Typische Symptome eines Hitzestaus sind Schwindel, Benommenheit und Übelkeit, ein erhöhter Puls sowie eine erhöhte Körpertemperatur (über 37°C).

#### Was tun bei Hitzestau?

Bei Auftreten von Symptomen eines Hitzestaus sollten sofort folgende Maßnahmen getroffen werden (sofern der Betroffene bei Bewusstsein ist):

- Flüssigkeit zu sich nehmen
- Kühle Umgebung aufsuchen
- Körper mit feuchten Tüchern oder durch Duschen abkühlen

Falls diese Maßnahmen keine Besserung bewirken, sollte unbedingt die Rettung (Notruf 144) gerufen werden.

#### Was ist ein Hitzschlag?

Ein Hitzschlag kann die Folge eines nicht ausreichend behandelten Hitzestaus sein. Neben den Symptomen eines Hitzestaus treten typischerweise auch Kopfschmerzen, Erbrechen und Muskelkrämpfe auf. Die Körpertemperatur kann über 40°C ansteigen. In schweren Fällen kann es zu Verwirrtheit bis hin zu einer Bewusstseinsstrübung und eventuell auch zur Bewusstlosigkeit kommen. Das ist dann eine sehr bedrohliche Situation, die besonders bei älteren und geschwächten Personen zu einem Versagen lebenswichtiger Organe und schließlich zum Tod führen kann.

#### Was tun bei Hitzschlag?

Personen, die einen Hitzschlag erlitten haben, können sich oft nicht mehr selbst helfen. Es ist ihnen daher unbedingt erste Hilfe zu leisten.

Folgende Maßnahmen sind unverzüglich zu treffen:

- betroffene Person in eine kühle Umgebung bringen
- enge Kleidung lockern
- feuchte Tücher auf Kopf und Körper legen
- schluckweise mit Flüssigkeit versorgen (nur wenn bei Bewusstsein!)
- bei Bewusstlosigkeit: in stabile Seitenlage bringen und Rettung (Notruf 144) rufen!