



## Hitze... Hitzschlag, Sonnenstich Aus Sicht einer Notärztin

**D**er Sommer ist da und mit ihm die hohen Temperaturen. Die Kinder freuen sich über Hitzefrei und strömen in die Freibäder oder an den Badensee. Doch gerade ältere Menschen empfinden die Hitze oft als große Belastung, zumal wir zuhause meist in unklimatisierten, und dann überhitzten Räumen leben.

Neben einem guten Lichtschutz gilt es jetzt gleichermaßen für alle auf einen ausgeglichenen Wasserhaushalt zu achten, da v. a. Kinder und auch ältere Menschen einen akuten Flüssigkeitsmangel bei Hitze nicht gut kompensieren können. Da die Sonneneinstrahlung in den Mittagsstunden am größten ist, empfiehlt es sich hier entweder im Schatten oder vorübergehend auch mal innen aufzuhalten. Gerade im kühlen Nass des Badesees wird die Hitze und auch die dort am Wasser noch zusätzlich verstärkte Sonneneinstrahlung nicht wahrgenommen und führt nicht selten im Rettungsdienst zu Notfalleinsätzen. Da die verschiedenen Krankheitsbilder unerwartet schnell uns alle betreffen können, oft verwechselt werden und im schlimmsten Fall lebensbedrohlich werden können, möchte ich einen kurzen Überblick geben:

In der Notfallmedizin spricht man von den Hitzeerkrankungen, welche verschiedene Ursachen haben können und durch Risikofaktoren, wie bestehende Herzkreislauferkrankungen, hormonelle Störungen, z. B. Schilddrüsenüberfunktion, durch Übergewicht und einige Medikamente begünstigt werden können. Vermehrt betroffen sind körperlich hart Arbeitende, Sportler, alte Menschen und Kinder. Obwohl vermeidbar ist die Hitzeerkrankung die zweithäufigste Todesursache bei jungen Sportlern.

### Hitzekrämpfe:

Betroffen sind v. a. körperlich fitte Menschen (Handwerker, Sportler, junge Soldaten), die das vermehrte Schwitzen zwar mit genügend Wasser

ausgeglichen haben, aber die Elektrolyte nicht ersetzt haben. Durch die Hyponatriämie kommt es zu spontanen Krämpfen der Extremitätenmuskulatur bis hin zu schmerzhaften Spasmen.

**Hilfemaßnahmen:** kühle Umgebung, passive Dehnung der betroffenen Muskeln, elektrolythaltige Getränke (z.B. 1-2 Liter Wasser mit 10 g Kochsalz (1-2 gestrichene Teelöffel))

### Hitzeerschöpfung:

Normalerweise kommt ein Körper durch die verschiedenen Mechanismen zur Abkühlung (Schwitzen, Erweiterung der Blutgefäße, um zusätzlich Wärme über die Haut abzugeben) mit Hitze gut zurecht. Doch wenn der v. a. durch vermehrtes Schwitzen entstandene Flüssigkeitsmangel nicht ausgeglichen wird, kann es zu einem Blutdruckabfall und folglich zu einem auch lebensbedrohlichen Schock kommen. Symptome: Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, niedriger Blutdruck, schneller Puls, normale bis leicht angestiegene Körpertemperatur.

### Hitzschlag:

Die Symptome des Hitzschlags sind anfänglich die gleichen wie die der Hitzeerschöpfung. Die gefährliche Ursache des Hitzschlags ist aber der lebensbedrohliche Anstieg der Körperkerntemperatur auf 40° bis zu 47°C, weil der Körper nicht mehr in der Lage ist, u. a. durch Flüssigkeitsmangel und Blutfehlverteilung die Temperatur zu regulieren. Somit kommt es zur verminderten Sauerstoffversorgung des Gehirns mit den für den Hitzschlag typischen neurologischen Symptomen: Krampfanfälle, Verwirrtheit, Aggressivität, Bewusstseinsstörungen wie Schläfrigkeit und Koma.

**Hilfemaßnahmen:** Notruf! Flach- oder Schocklagerung, Flüssigkeitsgabe, Entfernung wärmender Kleidung, vorsichtige Kühlung des Patienten. Einfacher Tipp: Kopf und Oberkörper mit Wasser besprühen und befächern.

### Sonnenstich:

Durch die direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf über längere Zeit kommt es zu einer Irritation der Hirnhäute. Hier sind v. a. kleine Kinder besonders gefährdet. In milden Fällen kommt es zu Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit und gerötetem Kopf. Im fortgeschrittenen Stadium kann es zu Erbrechen, Nackensteifheit und Bewusstseinsstörungen kommen. Die Körpertemperatur liegt meist im Normbereich. Wichtig ist, dass die Beschwerden eines Sonnenstichs auch verzögert, z. B. nachts, auftreten können.

**Hilfemaßnahmen:** Notruf! Oberkörperhochlagerung, Kühlung des Kopfes, z. B. mit feuchten Tüchern

### Hitzekollaps:

Durch Hitze und demzufolge starkes Schwitzen und Weitstellung der Blutgefäße zur Wärmeabgabe kommt es zum Blutdruckabfall und kurzer Bewusstseinsstörung im Sinne eines Kollapses. Die typischen Symptome sind Kaltschweißigkeit, Blässe, schneller Puls.

**Hilfemaßnahmen:** Notruf! Schocklagerung (Beine hoch), wenn Patient bei Bewusstsein, Flüssigkeitsgabe.

Man sieht, dass es für einen Laien echt schwierig ist, diese Akuterkrankungen zu unterscheiden. Das wichtigste ist aber in jedem Fall, einen Notruf abzusetzen, damit sofort professionelle Hilfe kommen kann.

Das Positive ist, dass alle Hitzeerkrankungen vermeidbar sind, wenn man ein paar einfache Dinge beachtet:

- Kopfbedeckung v. a. bei Kindern
- viel trinken
- Aufenthalt im Schatten
- Sonnencreme (wobei mit Sonnencreme natürlich keine Hitzeerkrankung vermieden werden kann, aber dafür ein Sonnenbrand )

Genießen wir diese wunderschöne Jahreszeit mit allen schönen Dingen, die dazu gehören! Und sollte doch mal ein Hitzenotfall auftreten, dann ist der einfache Griff zum Notruf-Telefon erstmal das Wichtigste, um einem Menschen schnell helfen zu können.

Sonnige Grüße und einen schönen Sommer,  
Ihre Dr. Britta Sonnenschein ■



## PRAXIS DR. SONNENSCHN

Fachärztin für Allgemeinmedizin, Chirotherapie und Notfallmedizin  
Schwerpunktpraxis für biologisch ganzheitliche  
Therapieverfahren

Dr. med. Britta Sonnenschein  
Ostendstraße 156, 90482 Nürnberg

Tel. 0911 / 54 16 19  
info@dr-sonnenschein.de  
www.dr-sonnenschein.de

# Sonnenschein- Tipp:



Ich stelle immer wieder fest, dass Menschen zu wenig trinken, aus verschiedensten Gründen (keine Zeit, unterwegs ohne WC, vergessen ...). Für Kaffee ist oft Zeit, für Wasser nicht.

### Ich empfehle einen einfachen Tipp:

Stellen Sie sich einen großen Becher mit Wasser ins Bad und trinken Sie v. a. morgens beim fertig machen und tagsüber jedes Mal im Bad einfachein bis zwei Becher reines Wasser.

