

# Überhitzung (Hyperthermie), Sonnenbrand, Sonnenstich

## Unterscheidungen Hitzererschöpfung

- Ursache: mangelnde Flüssigkeitsversorgung, langes Stehen bei warmen Außentemperaturen
- Symptome: Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, heiße und trockene Haut, sinkender Blutdruck  
→ kurze Bewusstlosigkeit

## Hitzschlag

- Ursache: Körpertemperatur über 40°C → Anschwellen des Hirngewebes
- Symptome: Bewusstseinseintrübung, kein Schweiß, darauffolgend häufig Krämpfe  
→ **lebensbedrohliche Situation!** Sofort Rettungsdienst alarmieren!

## Sonnenstich

- Ursache: lange Sonneneinstrahlung auf ungeschützten Kopf und Nacken
- Symptome: heißer und hochroter Kopf, Kopfschmerzen, steifer Nacken, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen  
→ Nacken mit nassen Tüchern kühlen, Rettungsdienst alarmieren!

## Maßnahmen

- Patient in den Schatten bringen
- Enge Kleidung öffnen, aber nicht vollständig entkleiden (Gefahr der [Unterkühlung](#))
- in Schocklage (Beine hoch) bringen wenn nicht bewusstlos
- Mit Flüssigkeit versorgen: Am Besten isotonische Getränke, ansonsten Fruchtschorle oder Wasser, **keinesfalls Alkohol!**
- **Keine** intensive Abkühlung wie z.B. kalt duschen!
- Ggf. ärztlicher Behandlung zuführen
- im Zweifel, bei Bewusstseinseintrübung oder Bewusstlosigkeit sofort Rettungsdienst (nach-) alarmieren!

Bei Bewusstlosigkeit:

- in stabile Seitenlage bringen
- permanent Vitalfunktionen prüfen
- bei Atemstillstand direkt mit [Wiederbelebung](#) beginnen

## Quellenangabe

- [Erste-Hilfe kompakt - Notfallstichwort: Sonnenstich, Sonnenbrand und Co.](#), Empfehlungen des Bundesfeuerwehrarztes, Deutscher Feuerwehrverband

[Erste Hilfe](#)