

# C.2

## Hitze – Erkrankungen und Maßnahmen

### Welche Erkrankungen treten bei Hitze verstärkt auf?

Langanhaltende hohe Temperaturen können zu verschiedenen Hitzeerkrankungen führen, insbesondere, wenn zu wenig getrunken wird oder körperlich anstrengende Tätigkeiten durchgeführt werden. Zu den hitzebedingten Erkrankungen gehören beispielsweise Hitzekrampf, Hitzekollaps, Hitzeerschöpfung und Hitzschlag. Außerdem kann die direkte Sonneneinstrahlung auf den (unbedeckten) Kopf einen Sonnenstich verursachen.

Eine Vorerkrankung erhöht das Risiko, durch Hitze beeinträchtigt zu werden und damit auch die Wahrscheinlichkeit, eine Hitzeerkrankung zu entwickeln. Zu den Vorerkrankungen gehören beispielsweise:

- Akute somatische Erkrankungen wie Fieber, Durchfall, Infektionen, Ulcus cruris (offene Gliedmaßen) oder Wundheilungsstörungen
- Chronische Erkrankungen wie
  - Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. KHK [koronare Herzkrankheit], Herzinsuffizienz, Reizleitungsstörungen, Bluthochdruck, pAVK [periphere arterielle Verschlusskrankheit])
  - Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, chronische Bronchitis, COPD [chronisch obstruktive Lungenerkrankung])
  - Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus, Schilddrüsenüberfunktion)
  - Adipositas
  - Neurologische Erkrankungen (z. B. Schlaganfall, Morbus Parkinson, eingeschränkte Beweglichkeit mit Lähmungen, organisch bedingte kognitive Einschränkungen bzw. psychische Störungen wie bei Morbus Alzheimer und anderen Formen von Demenz)
  - Psychische Erkrankungen (z. B. Depressionen, wahnhaftige Erkrankungen, Schizophrenie, kognitive Einschränkungen, Substanzabhängigkeit)

- Nierenerkrankungen (z. B. Nierensteine, akute oder chronische Niereninsuffizienz)
- Andere chronische Erkrankungen wie Sklerodermie oder zystische Fibrose (Mukoviszidose)

*Wenden Sie sich in diesen Fällen gegebenenfalls an die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt.*

## Wissenswert

Die folgenden Hitzeerkrankungen und entsprechenden Maßnahmen betreffen größtenteils mobilere Personen und nicht diejenigen, die beispielsweise aufgrund körperlicher Einschränkungen bettlägerig sind.

### Was ist ein Hitzekrampf?

Schmerzhafte Muskelkrämpfe, oft nach starker körperlicher Anstrengung bei Hitze, sind Anzeichen für einen Hitzekrampf. Sie treten meist in den Beinen und im Bauch auf, manchmal auch erst nach einigen Stunden.

**Erste Hilfe:** Menschen mit einem Hitzekrampf sollten sich an einem kühlen Ort ausruhen, vorsichtig die betreffenden Muskeln dehnen und massieren sowie salzhaltige Getränke zu sich nehmen, um den Elektrolythaushalt auszugleichen.

### Was ist ein Hitzekollaps?

Die Anzeichen für einen Hitzekollaps sind eine kurzzeitige Ohnmacht oder ein Kreislaufkollaps. Der Hitzekollaps tritt schon bei relativ geringer Hitzebelastung auf, häufig nach längerem Stehen. Typisch für den Hitzekollaps ist, dass es der Person im Liegen schnell bessergeht.

**Erste Hilfe:** Bei einem Hitzekollaps ist es wichtig, die Person an einem kühlen Ort in Rückenlage und mit erhöhten Beinen zu lagern. Ist sie bei Bewusstsein, sollte man salzhaltige Getränke reichen. Auch wenn die Bewusstlosigkeit meist kurz und in der Regel nicht gefährlich ist, sollte die behandelnde Ärztin beziehungsweise der behandelnde Arzt sofort informiert werden. Falls sich der Gesundheitszustand der betroffenen Person nicht schnell bessert, sind der ärztliche Notdienst zu verständigen oder bei lebensbedrohlichen Zuständen der Notruf zu wählen.

### Was ist eine Hitzeerschöpfung?

Körperliche Anstrengung bei hohen Temperaturen und starkes Schwitzen führen zu einem starken Flüssigkeits- und Elektrolytmangel und können so eine Hitzeerschöpfung begünstigen. Anzeichen sind unter anderem Schwäche, Unwohlsein, Schwindel, Kopfschmerzen, vermehrtes Schwitzen, starkes Durstgefühl, später auch trockene, blasse und kühle Haut, sowie eine Körpertemperatur von bis zu 40 °C und ein niedriger Blutdruck.

## Wissenswert

Eine Hitzeerschöpfung kann schnell in einen lebensbedrohlichen Hitzschlag übergehen. Daher sollte man regelmäßig die Körpertemperatur kontrollieren.

**Erste Hilfe:** Bei einer Hitzeerschöpfung ist es wichtig, zunächst die behandelnde Ärztin beziehungsweise den behandelnden Arzt zu verständigen, bei einer starken Hitzeerschöpfung sollte direkt der Notruf gewählt werden. Zudem ist es wichtig, den Körper auf 38,5 bis 39 °C herunterzukühlen, beispielsweise durch Eintauchen des Körpers in kaltes Wasser oder Duschen, Erzeugen von Verdunstungskälte durch Besprühen mit kaltem Wasser und Luftzug sowie zusätzlich Kühlpacks an Nacken, Leiste und Achseln. Außerdem ist es wichtig, die Person an einen kühlen Ort zu bringen, überflüssige Kleidung zu entfernen, sowie salzhaltige Getränke zu reichen.

## Wissenswert

Kühlpacks und Kühlakkus aus dem Tiefkühlschrank sowie Eiswürfel müssen in ein Handtuch oder anderen Stoff gewickelt werden, um Erfrierungen der Haut zu vermeiden.

## Was ist ein Hitzschlag?

Anzeichen für einen Hitzschlag sind eine Körpertemperatur über 40 °C, Bewusstseinsstörungen, eventuell epileptische Anfälle, Erbrechen, Durchfall und niedriger Blutdruck. Bei Älteren, chronisch kranken Menschen und Kindern tritt ein Hitzschlag meist aufgrund hoher Umgebungstemperaturen sowie einem starken Flüssigkeits- und Elektrolytmangel auf (Klassischer Hitzschlag). Bei gesunden Erwachsenen hingegen führt meist zu viel körperliche Anstrengung bei hohen Temperaturen, beispielsweise Sport oder Arbeit im Freien, zu einem Hitzschlag (Belastungshitzschlag).

**Erste Hilfe:** Bei Anzeichen für einen Hitzschlag muss sofort der Notruf gewählt werden und gegebenenfalls müssen Wiederbelebensmaßnahmen eingeleitet werden. Es ist unbedingt notwendig, den Körper so rasch wie möglich abzukühlen, bis der Rettungsdienst eintrifft. Das geschieht am besten durch Eintauchen des Körpers in kaltes Wasser, Duschen oder auch durch Erzeugen von Verdunstungskälte durch Besprühen mit kaltem Wasser und Luftzug sowie Kühlpacks an Nacken, Leiste und Achseln. Außerdem ist es wichtig, die Person an einem kühlen Ort zu lagern, überflüssige Kleidung zu entfernen und ihr wenn möglich Flüssigkeit zuzuführen.

## Wissenswert

Eine Hitzeerschöpfung oder ein Hitzschlag können auch vorliegen, wenn die Körpertemperatur nicht stark erhöht oder die Umgebungstemperatur nicht extrem hoch ist. Wichtiger ist die Gefühlte Temperatur der Person und ob sich diese körperlich angestrengt hat. Im Zweifelsfall sollte ein Hitzschlag vermutet und der Rettungsdienst gerufen werden.

## Was ist ein Sonnenstich?

Viel Sonne auf den (unbedeckten) Kopf führt leicht zu einem Sonnenstich. Anzeichen können Unruhe, Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, ein hochroter heißer Kopf, Bewusstseinsstörungen und ein steifer Nacken sein.

**Erste Hilfe:** Personen mit einem Sonnenstich müssen an einen schattigen, gut belüfteten Ort gebracht und mit erhöhtem Kopf gelagert werden. Es ist wichtig, den Kopf zu kühlen, beispielsweise mit feuchten, kalten Tüchern oder Kompressen, die den ganzen Kopf bedecken. Bei einem leichten Sonnenstich sollten salzhaltige Getränke gereicht werden. Bei Anzeichen für einen starken Sonnenstich, wie Bewusstseinsstörungen oder ein steifer Nacken, sollte außerdem umgehend der Notruf gewählt werden.

### Wissenswert

Bei einem Sonnenstich sollte regelmäßig die Körpertemperatur gemessen werden, um eine Hitzeerschöpfung (bis 40 °C) oder einen Hitzschlag (über 40 °C) auszuschließen, da diese gemeinsam auftreten können.

## Literatur

*Die Inhalte dieser Arbeitshilfe wurden mit freundlicher Genehmigung in weiten Teilen übernommen aus dem Online Auftritt [gesund.bund.de](https://gesund.bund.de), einem Service des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG).*

## Impressum

### Herausgeber

Landeszentrum Gesundheit  
Nordrhein-Westfalen (LZG.NRW)  
Gesundheitscampus 10  
44801 Bochum  
Telefon 0234 91535-0  
[poststelle@lzg.nrw.de](mailto:poststelle@lzg.nrw.de)  
[www.lzg.nrw.de](http://www.lzg.nrw.de)

### Redaktion

Fachgruppe Klima und Gesundheit, LZG.NRW

### Unter Mitwirkung von

Michael Adam, Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen e. V.

Bochum, Oktober 2023