



Hitzebedingte Erkrankungen

Hitze kann umfassende und schwerwiegende gesundheitsschädigende Auswirkungen auf den menschlichen Körper haben und im Extremfall zum Tode führen. Schnelles Handeln ist zwingend erforderlich, um gesundheitliche Beeinträchtigungen zu vermeiden. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht typischer hitzebedingter Erkrankungen und Notfälle.

Hitzeausschlag

Hitzeausschläge treten besonders häufig bei kleinen Kindern in Folge übermäßiger Schweißabsonderung auf.

Symptome

Ein Hitzeausschlag äußert sich durch das Auftreten von roten Pickeln, Pocken oder kleinen Bläschen auf der Haut, typischerweise im Hals- oder Brustbereich, aber auch in der Leistengegend, unter dem Busen oder in den Ellenbogenfalten (UBA 2019).

Maßnahmen

Die betroffenen Stellen müssen trocken und kühl gehalten werden. Zur vermeintlichen Linderung dürfen keine Salben oder Cremes aufgetragen werden, da so die Beschwerden verschlimmert werden können (UBA 2019).

Sonnenbrand

Bei einem langen Aufenthalt in der Sonne kann es durch übermäßige Bestrahlung mit UV-Licht zur Ausbildung eines Sonnenbrandes kommen. Jeder Sonnenbrand schädigt die Haut. Auch wenn die Beschwerden bei einem Sonnenbrand häufig geringer sind als bei anderen hitzebedingten Erkrankungen, kann ein starker Sonnenbrand ärztliche Hilfe erfordern (UBA 2019).

Symptome

Typische Symptome für einen Sonnenbrand sind gerötete, unnormal warme und schmerzende Haut.

Maßnahmen

Vermeiden Sie weitere Aufenthalte in der Sonne und suchen Sie einen schattigen Platz auf. Kühlen Sie den entsprechenden Bereich mit kühlem Wasser oder kalten Kompressen. Anschließend können Sie die Stelle mit einer Feuchtigkeit spendenden Lotion eincremen. Verwenden Sie keine Wund- oder Heilsalbe oder Butter. Sollten durch den Sonnenbrand Bläschen entstanden sein, öffnen Sie diese nicht (UBA 2019).



Sonnenstich

Bei einem längeren Aufenthalt in der Sonne ohne schützende Kopfbedeckung kann es durch die intensive Sonneneinstrahlung zu einem Hitzestau im Schädelinneren und einer Reizung der Hirnhäute kommen (Muth 2020). Im Gegensatz zu den anderen Erkrankungen ist bei einem Sonnenstich streng genommen nur der Kopf betroffen. Kinder und Menschen mit Glatze sind besonders gefährdet.

Symptome

Typische Symptome für einen Sonnenstich sind starke Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Erbrechen.

Maßnahmen

Sofort einen kühlen, schattigen Ort aufsuchen. Wer einen Sonnenstich hat, sollte unbedingt den Kopf hochlagern. Kühle, feuchte Tücher an Armen und Beinen versprechen Linderung.

Hitzekrämpfe

Hitzekrämpfe entstehen durch vermehrtes Schwitzen bei körperlicher Anstrengung (zum Beispiel beim Sport), da der Körper Elektrolyte, also Mineralsalze und Spurenelemente und Flüssigkeit verliert. Die Körperkerntemperatur ist (noch) nicht erhöht.

Symptome

Symptome sind vor allem Muskelschmerzen oder -krämpfe durch die niedrige Salzkonzentration in den Muskeln sowie Schwäche, Kopfschmerzen und Übelkeit. Typischerweise treten die Muskelbeschwerden in den Armen oder Beinen auf. Ein Hitzekrampf kann gleichzeitig mit einer Hitzeerschöpfung auftreten.

Maßnahmen

Aktivitäten einstellen, Hinsetzen an einem kühlen Ort, wenn möglich ein elektrolythaltiges Getränk zu sich nehmen. Die Aktivitäten auch nach Abklingen der Krämpfe für einige Stunden nicht wiederaufnehmen, um eine weitere Überanstrengung zu vermeiden. Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn die Krämpfe länger als eine Stunde anhalten (UBA 2019).

Hitzeerschöpfung

Eine Hitzeerschöpfung ist oft Folge einer Dehydrierung, also einer Abnahme der Körperflüssigkeit durch unzureichende Flüssigkeitszufuhr bei mehreren Tagen mit hohen Temperaturen. Hierbei liegt eine Überwärmung des Körpers mit einer



Körpertemperatur zwischen 37 und 40 Grad Celsius vor. Gefährdet sind insbesondere ältere Menschen (UBA 2019).

Symptome

Mögliche Symptome sind eine langsam zunehmende Schwäche, blasse Haut, kalter Schweiß, Schwindel, Übelkeit, Fieber, eventuell auch Schüttelfrost, Verwirrtheit und Muskelkrämpfe.

Maßnahmen

Den Körper durch eine kühle Dusche, ein kühles Bad oder kühle feuchte Tücher abkühlen. Die betroffene Person sollte sich in Ruhe an einem angenehm kühlen, klimatisierten Ort aufhalten, leichte und bequeme Kleidung tragen und möglichst elektrolythaltige, nicht-alkoholische Getränke zu sich nehmen. Wenn sich die Symptome verschlimmern oder nach einer Stunde nicht abklingen, holen Sie ärztliche Hilfe.

Hitzekollaps

Dieser entsteht typischerweise durch langes Stehen in der Hitze. Infolge vermehrter Wärmeabgabe steigt die Durchblutung der Haut, die Hautarterien und -venen sind erweitert und der Blutdruck nimmt ab (UBA 2019). Kommt es zur Umverteilung des Blutes in die Peripherie des Körpers, also fern von der Körpermitte beispielsweise in die Füße und Hände, z. B. durch längeres Stehen in heißer Umgebung, wird das Gehirn über den Blutkreislauf nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Die betroffene Person kann dann vorübergehend das Bewusstsein verlieren (UBA 2019, von Wichert 2014).

Symptome

Kurzfristige Bewusstlosigkeit und Kollaps.

Maßnahmen

Bringen Sie die betroffene Person umgehend an einen schattigen und kühlen Ort und geben Sie ihr, wenn möglich, portionsweise salzhaltige Flüssigkeit. Lagern Sie die Person flach und die Beine hoch. Rufen Sie umgehend eine Notärztin oder einen Notarzt!

Hitzschlag

Ein Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall und kann aus einer Hitzeerschöpfung entstehen, wenn Betroffene sich nicht ausruhen und weiterhin hoher Hitze ausgesetzt sind (Klassischer Hitzschlag). Er kann ebenfalls als Folge schwerer körperlicher Belastung auftreten (Anstrengungshitzschlag) (von Wichert 2014). Ein



Hitzschlag entsteht, wenn es dem Körper nicht mehr gelingt, sich selbst zu kühlen, und mehr Wärme aufgenommen als an die Umgebung abgegeben wird. Die Wärmeregulation des Organismus funktioniert dann nur sehr eingeschränkt, so dass die Körpertemperatur stark ansteigt (innerhalb von zehn bis 15 Minuten bis auf 41 °C) und Zellstrukturen geschädigt werden. Ein Hitzschlag entsteht also rasch (innerhalb von ein bis sechs Stunden), kann bleibende Hirn- und Organschädigungen hinterlassen und zum Koma führen. Ein Hitzschlag kann sogar zum Tode führen (UBA 2019).

Symptome

Symptome sind eine extrem hohe Körpertemperatur (oral gemessen über 39 °C), trockene, heiße und rote Haut, große Unruhe, starke Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Krampfanfälle. Bewusstseinsstrübung bis hin zur Bewusstlosigkeit.

Maßnahmen

Verständigen Sie sofort eine Ärztin, einen Arzt bzw. rufen Sie die 112! Bringen Sie die betroffene Person an einen kühlen Ort und geben Sie, wenn möglich, etwas zu trinken. Öffnen Sie enge Bekleidung und kühlen Sie aktiv den Körper mit feuchten, kalten Tüchern oder Kältepackungen (UBA 2019).

Quellen

Muth, C. M. (2020): Hitzeerkrankungen. In: Notfall + Rettungsmedizin 23. S. 299-312. doi: 10.1007/s10049-020-00716-5.

Umweltbundesamt (UBA) (2019): Klimawandel und Gesundheit. Tipps für sommerliche Hitze. Dessau-Roßlau. Abrufbar unter:

<https://www.umweltbundesamt.de/publikationen/klimawandel-gesundheit-tipps-fuer-sommerliche-hitze> (letzter Abruf: 08.05.2023).

von Wichert, P. (2014): Hitzewellen und thermophysiologische Effekte bei geschwächten bzw. vorgeschädigten Personen. In: Lozán, J. L., Grassl, H., Karbe, L. u. G. Jendritzky (Hrsg.): Warnsignal Klima: Gefahren für Pflanzen, Tiere und Menschen. Elektronische Veröffentlichung (Kap. 3.1.11).