Hitzschlag und Sonnenstich

Auf den ersten Blick ähneln sich Hitzschlag und Sonnenstich. Ihre Gefährlichkeit unterscheidet sich allerdings deutlich.

Die Namen verraten: Hitzschlag entsteht durch Hitze, Sonnenstich durch Sonnenstrahlen. Neben diesem Unterschied gibt es aber auch Gemeinsamkeiten, gerade in den Erscheinungsbildern. Viele Menschen können deshalb Sonnenstich und Hitzschlag verständlicherweise nicht auseinanderhalten. So wird es schwer, schnell und richtig zu handeln.

Bei Hitzschlag immer den Notarzt rufen

Hitzschlag ist immer gefährlich und immer ein Fall für den Notarzt. Bei einem leichten Sonnenstich hingegen braucht es den Arzt nicht, ausser wenn die Symptome sehr stark sind, lange andauern und wenn Kinder betroffen sind. Anfangs zeigt sich ein Hitzschlag durch Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit, Übelkeit und erhöhte Körpertemperatur. Weiter können Erbrechen und Krämpfe auftreten. Der Puls wird schneller, lässt sich aber oft schwer ertasten, weil der Blutdruck sinkt. Auch die Atmung geht schneller und ist flach. Später können kalter Schweiss und blasse, kühle Haut einen Schockzustand ankündigen. Der Kreislauf kann

zusammenbrechen. Bewusstseinsstörungen, Bewusstlosigkeit, Koma und ein tödlicher Verlauf sind möglich.

Anwesende sollten deshalb immer den Notarzt rufen. Wichtig ist auch, Betroffene mit feuchten Tüchern zu kühlen, sie an einen schattigen, kühlen Ort zu verlagern und ihnen Flüssigkeit zuführen, solange sie trinken können. Sobald sich ein Schock anbahnt, empfiehlt es sich, Betroffene mit erhöhten Beinen hinzulegen. Bei Bewusstlosigkeit ist die stabile Seitenlage optimal. Helferinnen und Helfer sollten bei den Patienten bleiben und regelmässig versuchen, deren Puls zu fühlen. Herzdruckmassage und Beatmung können Leben retten, wenn es zu einem Herz-Kreislauf-Stillstand kommt.

Verzögerte Beschwerden beim Sonnenstich

Bei einem Sonnenstich ist nur der Kopf heiss. Auch ein Sonnenstich zeigt sich häufig durch Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit. Typisch sind zudem folgende Symptome: Die Haut fühlt sich nur am Kopf heiss an, nicht am ganzen Körper. Der Blutdruck bleibt unverändert und der Puls tastbar. Häufig erscheinen zudem Nackenschmerzen und Nackensteifigkeit. Die Beschwerden entwickeln sich nicht sofort wie beim Hitzschlag, sondern um Stunden verzögert. Kinder mit Sonnenstich und Erwachsene mit schwerem Sonnenstich sollte unbedingt ein Notarzt behandeln: Ein Sonnenstich kann schlimmstenfalls in eine Hirnhautentzündung münden, bleibende Schäden zurücklassen und gelegentlich sogar lebensbedrohlich werden.

So beugen Sie vor

Wenn man der Hitze nicht entgehen kann, beugt viel Trinken einem Hitzschlag am besten vor. Dabei sollten Sie sich nicht auf ihr Durstgefühl verlassen. Speziell bei Sport und körperlicher Anstrengung sind einige zusätzliche Trinkpausen sinnvoll. In lockerer, luftiger Kleidung gibt der Körper auch besser Wärme nach aussen ab. Die Gefahr für einen Sonnenstich steigt, je intensiver die Sonne strahlt und je länger sie auf Kopf und Nacken scheint. Das höchste Risiko herrscht also in der Mittagszeit, im Gebirge und bei Tätigkeiten im Freien. Gerade wer beispielsweise joggt, segelt oder Velo fährt, bemerkt Sonnenwärme wegen des Luftzugs kaum. Helle Haut, kurze oder wenig bis keine Haare lassen mehr Strahlung durch als dunkle Haut und dichtes Kopfhaar.

Sonderschutz für Babys und kleine Kinder

Eltern sollten Kinder unter einem Jahr nie der direkten Sonne aussetzen. Am sichersten liegen oder spielen sie unter Sonnenschirmen und -segeln, die Luftzug erlauben. Später, wenn die Kinder mobiler werden, schützen Hüte, Kappen und tragbare Sonnenschirme vor zu viel Sonne. Aktivitäten mit den Kleinen finden bestenfalls am kühlen Morgen und am Abend statt. Für ihren Nachwuchs und sich selbst sollten Eltern immer genug zu trinken dabeihaben. Zwischendurch können auch Wassernebel aus Sprühflaschen abkühlen – und für feuchten Spass sorgen.