

## Bei akuten Hitzeerkrankungen gilt in allen Fällen:

- Betroffene in kühlere Umgebung (z.B. Schatten) bringen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Wenn keine normale Atmung vorliegt, **sofort** Wiederbelebensmaßnahmen durchführen bis Rettungsdienst eintrifft

**Notruf  
bundesweit 112**



### Sonnenstich

Reizung der Hirnhäute durch Sonnenstrahlung auf ungeschützten Kopf

#### **Besondere Symptome:**

Hochroter Kopf,  
Kopfschmerzen, Übelkeit,  
Erbrechen, Nackensteifigkeit  
(evtl. zeitlich verzögert)

### Hitzeerschöpfung

Überwärmung des gesamten Körpers führt zu Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen

#### **Besondere Symptome:**

Kopfschmerzen, starkes  
Schwitzen, Hautblässe,  
schneller Puls, Blutdruck-  
abfall (Schockzeichen)

### Hitzschlag

Extreme Überwärmung des Körpers durch Hitze

#### **Besondere Symptome:**

Heiße, trockene, rote Haut,  
taumelnder Gang,  
Verwirrtheit,  
Bewusstlosigkeit

**Spezielle Maßnahmen: siehe Rückseite!**



# Erste Hilfe – Sofortmaßnahmen

## Sonnenstich

- Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf lagern
- Kopf mit feuchten Tüchern kühlen
- Rettungsdienst alarmieren



## Hitzeerschöpfung

- Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern
- Rettungsdienst alarmieren
- Bei vorhandenem Bewusstsein für ausreichendes Trinken sorgen



## Hitzschlag

- Rettungsdienst alarmieren
- Schwere Kleidung öffnen
- Betroffene mit feuchten Tüchern kühlen

