

#### **Gefahren bei großer Hitze**

Kann der Körper die Wärme/Hitze nicht ausreichend gegenregulieren, kann es zu zunehmenden ernstesten gesundheitlichen Störungen kommen. Mit Anstieg der Körperkerntemperatur auf über 41° C werden beginnend Körperproteine zerstört und der Körper produziert sogenannte Zytokine, die wiederum zu Störungen in den Körperzellen, aber auch zu Störungen der Blutgerinnbarkeit führen. Wird dieser Prozess nicht gestoppt, kommt es zu zunehmendem Organversagen.

Gerade im Sommer sollte deshalb nicht zu enganliegende, „atmungsaktive“, d.h. Luft und Feuchtigkeit durchlässige, Kleidung getragen werden. Abtropfender, abgewischter bzw. von Kleidung aufgenommener Schweiß kann nicht mehr oder nur noch weniger kühlen. Der menschliche Körper kann pro Stunde mehr Flüssigkeit durch Schwitzen verlieren, als er durch Trinken in der gleichen Zeiteinheit zu sich nehmen kann. Somit sind Pausen mit Verringerung des Schwitzens bei extremen Hitzebelastungen ebenfalls unbedingt notwendig. Gefährliche gesundheitliche Belastungen entstehen somit auch für fitte und jüngere Menschen, wenn die Temperatur ansteigt, die Luftfeuchtigkeit sehr hoch ist und z.B. keine Kühlung durch Wind vorhanden ist. In diesen Fällen ist auf die Arbeitsschwere und notwendige vermehrte Erholungszeiten mit Trinkpausen unbedingt zu achten.

Eine Gewöhnung (Akklimation) an vermehrt erhöhte Umgebungstemperaturen dauert selbst bei regelmäßigem Aufenthalt z.B. in Afrika oder Südostasien meist Jahre. Für die in den Sommermonaten auftretende Hitze besteht keine Gewöhnung des menschlichen Körpers.

#### **Sonnenstich**

Bei langer Sonneneinstrahlung auf den nicht geschützten Kopf kann zu einem Sonnenstich kommen mit den Krankheitszeichen des Kopfschmerzes, Lichtempfindlichkeit, Nackensteifigkeit, Minderung der Wachheit und Orientierung sowie Übelkeit und ggf. Erbrechen. Bei starken Symptomen sollte ärztliche Hilfe hinzugerufen werden. Betroffene Menschen in kühlere Bereiche und aus der Sonne bringen, zur Ruhe kommen lassen und wenn möglich mit Flüssigkeit versorgen.

#### **Hitzeerschöpfung**

Die Hitzeerschöpfung ist Ausdruck des Wasser- und Elektrolytverlustes bei Hitze. Es kommt zur körperlichen Schwäche mit Muskelkrämpfen, Übelkeit und Erbrechen aufgrund der Elektrolytverluste, mitunter auch zu Fieber und Bewusstseinsstörungen.

Betroffene Menschen in kühle Bereiche bringen und den Körper leicht kühlen (z.B. kühlende Umschläge), zur Ruhe kommen lassen und wenn möglich mit Flüssigkeit (ggf. leicht salzhaltige Flüssigkeit) versorgen. Wenn nach einer Stunde keine Besserung erfolgt ist oder der Zustand sich verschlechtert unbedingt Arzt\*Ärztin hinzuziehen!

### **Hitzekollaps**

Der Hitzekollaps ist eine deutliche Steigerung der Hitzeerschöpfung und des Sonnenstichs bei hoher Hitzebelastung. Der Körper versucht Hitze abzugeben über eine vermehrte Durchblutung der Haut mit den Folgen eines zunehmenden Blutdruckabfalls. Wird aufgrund des Blutdruckabfalls das Gehirn nicht ausreichend durchblutet kommt es zu Bewusstseinsveränderungen oder einem Bewusstseinsverlust.

In einem solchen Fall ist immer ärztliche Hilfe notwendig. Bis dahin betroffene Menschen in kühle Bereiche bringen und den Körper leicht kühlen (z.B. kühlende Umschläge), zur Ruhe kommen lassen und wenn möglich mit Flüssigkeit (ggf. leicht salzhaltige Flüssigkeit) versorgen.

### **Hitzeschlag**

Beim Hitzeschlag nimmt der Körper unter massiver Hitzebelastung mehr Wärme auf, als er abgeben kann. Die Regulation der Körpertemperatur gelingt nicht mehr und sie steigt auf bis zu 41°C. Warnzeichen sind die fieberhaften Temperaturen, Kopfschmerzen, Schwindel, zunehmende Müdigkeit und Verwirrtheit mit nachfolgendem Bewusstseinsverlust. Die Haut ist trocken, gerötet und heiß. In einem solchen Fall ist ärztliche bzw. notärztliche Hilfe notwendig. Bis dahin betroffene Menschen in kühle Bereiche bringen und den Körper leicht kühlen (z.B. kühlende Umschläge), zur Ruhe kommen lassen und wenn möglich mit Flüssigkeit (ggf. leicht salzhaltige Flüssigkeit) versorgen.

