Hitzeerschöpfung

Ursache:

Körperliche Belastung und unzweckmäßige Kleidung bei großer Hitze verbunden mit starker Schweissbildung führen zu hohem Wasser- und Salzverlust.

Erkennen:

- auffallende Blässe, evtl. blaue Lippen
- hochgradige Schwäche, ggf. Muskelkrämpfe
- Abgeschlagenheit, Bewusstseinsstörung
- Frösteln, feuche kaltschweissige Haut
- Durst
- schneller, schwacher Puls bei normaler Körpertemperatur
- schnelle, schwache Atmung
- beginnende Schockanzeichen
- Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen

Gefahren:

- Kreislaufstörung infolge des starken Wasser- und Kochsalzverlustes aufgrund des Schwitzens (u. U. bis zur Bewusstlosigkeit)
- Rückfall in den Erschöpfungszustand (nach ggf. zwischenzeitlicher Erholungsphase)

Maßnahmen:

- flache Lagerung oder Schocklagerung in kühler Umgebung (ggf. Schatten erzeugen)
- bei Frösteln leicht zudecken
- Vermeidung weiterer Anstrengung
- mineralstoffhaltige Getränke verabreichen
- bei Bewusstlosigkeit:
  - Notruf
  - Suche nach Lebenszeichen
    → bei vorhandener Atmung: Seitenlagerung
    → bei fehlender Atmung oder Kreislaufstillstand: Herz-Lungen-Wiederbelebung

Grundsätzlich für längere Körperruhe sorgen, sonst Rückfallgefahr = Lebensgefahr!

Hitzschlag

Ursache:

Durch körperliche Anstrengung bei schwüler, feuchtwarmer Witterung stellt der Körper die Schweissbildung ein. Eine Wärmestau im Körper ist die Folge.

Erkennen:

- hochroter Kopf
- gerötete, heiße, trockene Haut (anfangs gerötet, im weiteren Verlauf grau bzw. zyanotisch)
- stumpfer Gesichtsausdruck, taumelnder Gang
- sehr hohe Körpertemperatur (> 40 °C)
- Kopfschmerzen
- schnelle, schwache Atmung
- Bewusstseinsstörung, Schwindel, Bewusstlosigkeit

Gefahren:

- Bewusstlosigkeit (kann auch schlagartig auftreten)
- Kreislaufversagen
- schwerer Hitzeschaden aufgrund der extremen Körpertemperaturerhöhung

Maßnahmen:

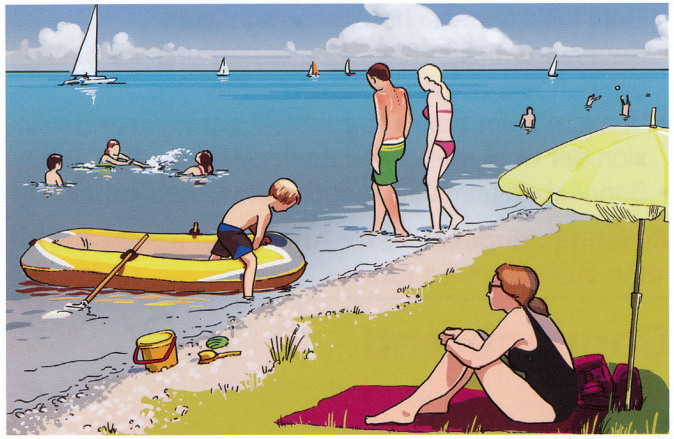
- **Notruf** (der Hitzschlag ist der bedrohlichste Zustand aller Hitzeschäden!)
- Betroffenen an einen kühlen Ort bringen
- halbsitzende Lagerung mit erhöhtem Kopf, bei Schockanzeichen Schocklagerung
- Kleidung weit öffnen
- den Körper langsam kühlen durch Auflegen von feuchtkalten Tüchern und Zufächeln von Luft (Verdunstungskälte erzeugen), Tücher ständig erneuern
- **bei Bewusstlosigkeit:**
  - nochmaliger Notruf
  - Suche nach Lebenszeichen
    → bei vorhandener Atmung: Seitenlagerung
    → bei fehlender Atmung oder Kreislaufstillstand: Herz-Lungen-Wiederbelebung

Grundsätzlich für längere Körperruhe sorgen, sonst Rückfallgefahr = Lebensgefahr!

© Bayerisches Rotes Kreuz, Wasserwacht Bayern, Garmischer Straße 19-21, 81373 München
Konzeption: Dr. Wolfgang Behr, Grafik: Peter Knoblich, H+DG-Nr. 95-1252050, Stand 07/2015

Deutsches Rotes Kreuz

Sommerliche Gewässer



Informationsblätter zur Sicherheit an und in Gewässern

1. **Sommerliche Gewässer**
   (Gefahren bei übermäßiger Wärme- und Sonneneinwirkung)
2. **Winterliche Gewässer**
   (Gefahren bei Kälteeinwirkung, Selbst- und Fremdrettung)
3. **Rettung Ertrinkender**
   (Verhalten am Land und im Wasser)
4. **Baderegeln**
   (Verhalten am und im Wasser)
5. **Eisregeln**
   (Verhalten an und auf winterlichen Gewässern)
6. **Rettungsschwimmen**
   (praktische Übungen zur Ausbildung Rettungsschwimmen)

www.wasserwacht-online.de

Luft- bzw. Sonnenbad

Ein Bad an der frischen Luft bzw. Sonne kann erholsam sein, wenn folgende Regeln beachtet werden. Ansonsten können Sonnenbrand, Sonnenstich oder auch Unterkühlung die Folge sein.

Regeln für das Luft- bzw. Sonnenbad:

- mit kurzer Dauer beginnen
- Haut mit Sonnenschutzcreme schützen
- Kopf mit zweckmäßiger Kopfbedeckung vor direkter Sonnenbestrahlung schützen
- Vorsicht beim Sonnenbad direkt am Wasser (Reflexion der Sonnenstrahlen an der Wasseroberfläche)
- Sonnenbad unmittelbar nach dem Essen vermeiden

Zu langer, ungeschützter Aufenthalt an der Sonne kann zu Hautkrebs führen!

Sonnenbrand

Ursache:

Verbrennungen ersten Grades der Haut durch zu lange Sonneneinstrahlung (direkt oder durch Reflexion, z. B. an der Wasseroberfläche)

Erkennen:

- brennender, ziehender Schmerz
- Überwärmung und Rötung der Haut
- evtl. leichte Schwellung oder Blasenbildung

Gefahren:

- Schock
- Infektion, Verbrennungskrankheit

Maßnahmen:

- Patient in den Schatten bringen (Schatten erzeugen)
- kurze kühlende Lokalbehandlung mit lauwarmem Wasser (keine großflächige Kühlung, da sonst die Gefahr einer Unterkühlung besteht)
- keine Sonnenschutzmitel o.ä. auftragen
- bei starken Schmerzen oder ausgedehnter Verbrennung ist ggf. ärztliche Behandlung erforderlich

Sonnenstich

Ursache:

Längere direkte Sonneneinstrahlung auf dünn- oder unbehaarten Kopf führt zur Reizung der Hirnhaut.
Kleinkinder sind besonders gefährdet.

Erkennen:

- hochroter, heißer Kopf
- kühle bzw. normal warme Körperhaut (bei normaler Körpertemperatur)
- Unruhe, Verwirrtheit
- stechende Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen
- Übelkeit, Erbrechen
- Nackensteifigkeit
- Bewusstseinstrübung, Bewusstseinsschwund
- evtl. Kreislaufbeschwerden

Die Symptome können mit Verzögerung von bis zu 8 Stunden auftreten!

Gefahren:

- Bewusstlosigkeit
- Kreislaufstörung

Maßnahmen:

- Patient in den Schatten bringen (Schatten erzeugen)
- Oberkörper hoch lagern
- Kopf erhöht lagern
- Kopf mit lauwarmen feuchten Tüchern kühlen, dabei Tücher häufig neu befeuchten
- **bei Bewusstlosigkeit:**
  - Notruf
  - Suche nach Lebenszeichen
    → bei vorhandener Atmung: Seitenlagerung
    → bei fehlender Atmung oder Kreislaufstillstand: Herz-Lungen-Wiederbelebung

Grundsätzlich für längere Körperruhe sorgen, vor allem direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf während der nächsten drei Tage vermeiden!

Unterkühlung

Ursache:

Absinken der Körpertemperatur unter 36 °C nach langem Aufenthalt in kühlen Gewässern oder kalter Umgebung (ggf. auch nach Sonnenbad mit zu leichter Kleidung).
Alkoholgenuss begünstigt eine Unterkühlung!

Erkennen:

- Frieren, Gänsehaut, Kältezittern, Zähneklappern
- anfangs kalte und blasse Haut, im weiteren Verlauf sehr kalte und graue Haut bis hin zur Blaufärbung
- unüberwindliche Schlafsucht
- Verlangsamung von Puls und Atmung
- Steifwerden der Arme und Beine, im weiteren Verlauf zunehmende Muskelstarre
- starkes Absinken der Körpertemperatur
- anfangs noch orientiert, später bewusstseinsgestört
- ggf. Bewusstlosigkeit (Körpertemperatur < 32 °C)

Gefahren:

- weiteres Abkühlen der Termperatur im Körperstamm durch unzweckmäßige Bewegung der kalten Arme und Beine (durch den Unterkühlten selbst oder auch bei unsachgemäßer Rettung)
- Bewusstlosigkeit, Atemstillstand, Kreislaufstillstand

Maßnahmen:

- Verhindern weiterer Auskühlung, Wärme erhalten
- Unterkühlten in mäßig warmen Raum bringen, dabei ausschließlich waagerecht transportieren
- Temperaturmessung (rektal), **bei schwerer Unterkühlung (Körpertemperatur < 32 °C) sofort Notruf**
- nasse Kleidung entfernen bzw. aufschneiden, dabei Betroffenen waagerecht belassen und wenig bewegen
- bei vorhandenem Bewusstsein warme, gezuckerte Getränke verabreichen, jedoch keinesfalls Alkohol
- **bei Bewusstlosigkeit:**
  - Notruf
  - Suche nach Lebenszeichen
    → bei vorhandener Atmung: Seitenlagerung
    → bei fehlender Atmung oder Kreislaufstillstand: Herz-Lungen-Wiederbelebung