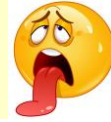


## Schäden durch zu viel Sonne und Hitze!

### Tipps für Schulen, Lehrer und Schüler!



Sommer, Sonne, Sonnenschein. Wer ist nicht froh, wenn endlich mal wieder die Sonne scheint. Allerdings gilt auch hier wie so oft der alte Grundsatz: „All zu viel ist ungesund“. Denn Hitzestau und ein Zuviel an Sonneneinstrahlung können schaden!

## Wichtig zu wissen! Gerade bei Sportveranstaltungen sind Schüler bei einer Hitzewelle besonders gefährdet!

### Zu welchen Körperschäden kann es durch Überhitzung und zu viel Sonneneinstrahlung kommen?

#### *Gesundheitliche Gefährdungen, die bei zu viel Hitze bzw. Sonnenbestrahlung auftreten können:*

##### Sonnenstich

Ein Sonnenstich entsteht, wenn Kopf und Nacken längere Zeit ungeschützt der Sonne ausgesetzt werden. Durch die UV-Strahlung und Hitzeeinwirkung kommt es zu einer Reizung der Hirnhäute mit Kopf- und Nackenschmerzen, hochroter heißer Kopfhaut, Übelkeit und Erbrechen. In fortgeschrittenem Stadium beobachtet man Bewusstseinsstörungen und Krampfanfälle. In schweren Fällen können ein Hirnödem und Meningitis entstehen, die einen medizinischen Notfall darstellen.

##### Hitzekrämpfe

Hitzekrämpfe sind Muskelkrämpfe oder -zuckungen meist im Bereich der Arme, Beine oder des Bauchs, die in Verbindung mit schweißtreibender Aktivität entstehen. Durch die übermäßige Schweißbildung gehen dem Körper Mineralsalze und Flüssigkeit verloren. Der Mangel an diesen Salzen führt zu diesen unwillkürlichen Muskelbewegungen.

##### Hitzerschöpfung

Hitzerschöpfung kann sich in heißer Umgebung langsam über mehrere Tage entwickeln, wenn dem Körper nicht ausreichend Flüssigkeit und Mineralsalze zugeführt wurden, oder schnell bei gleichzeitig anstrengender körperlicher Betätigung auftreten. Die ersten Anzeichen können sein: Sehr starkes Schwitzen, Blässe, Schwächegefühl, Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Erbrechen, Kreislaufkollaps. Der Puls ist schwach und schnell, die Atmung flach und schnell. Es können auch Hitzekrämpfe auftreten. Die Hitzerschöpfung kann unbehandelt in einen Hitzschlag übergehen.

##### Hitzschlag

Ein Hitzschlag ist immer ein lebensbedrohlicher Notfall und erfordert sofortige ärztliche Behandlung! Der Organismus ist nicht mehr in der Lage, eine normale Körpertemperatur aufrecht zu halten, so dass die Körpertemperatur rapide über 40° steigt. Der Hitzschlag kann sich aus einer Hitzerschöpfung entwickeln, aber auch, wenn dem Körper die Möglichkeit genommen ist, die Außentemperatur auszugleichen, z.B. durch zu warme Kleidung, übertriebene sportliche Aktivitäten bei heißem Wetter oder Aufenthalt im geschlossenen Pkw. Die Anzeichen können sein: rote, heiße Haut, Schweißbildung kann, muss aber nicht fehlen, rasender, starker Pulsschlag, starke Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Übelkeit und schließlich Bewusstlosigkeit. Keine Anwendung von fiebersenkenden Medikamenten! Hier ist nur die Abkühlung durch Anwendung von kaltem Wasser möglich.

## Sonnenstich, Hitzerschöpfung oder Hitzschlag sind vermeidbar!

### Was kann man präventiv tun, damit es nicht zum Sonnenstich oder Hitzschlag kommt?

#### Tipps für Schulen bei einer Hitzewelle!

## Vorbeugende Maßnahmen

- Keine körperlichen Überanstrengungen bei großer Hitze. Sportveranstaltungen, Wettkämpfe oder sonstige Aktivitäten sollten auf kühlere Tageszeiten verlegt oder wenn möglich gleich verschoben werden. Schulleiter sollten an „hitzefrei“ denken.
- Jeder Einzelne sollte seine körperliche Belastungsfähigkeit realistisch einschätzen und Überanstrengungen vermeiden.
- Auf ausreichende Flüssigkeits- und Mineralstoffzufuhr achten! Dies gilt besonders für sportlichen Aktivitäten. Hier sollte man pro Stunde zwei bis vier Gläser trinken, auch wenn man keinen Durst verspürt.
- Pralle Sonne meiden und im Freien eine Kopfbedeckung tragen.
- Sonnenbrille und Eincremen nicht vergessen.
- Luftige, nicht einengende Kleidung tragen.

## Wie kann man bei Hitzeschäden helfen?

### Erste Maßnahmen bei Hitzeschäden

- Alle körperlichen Tätigkeiten beenden und sich in einem kühlen, möglichst klimatisierten Raum ausruhen
- Bei Hitzeerschöpfung den Körper durch ein kaltes Bad oder Dusche abkühlen. Bei einem Hitzschlag kann die sofortige Abkühlung mit kaltem Wasser lebensrettend sein!
- Mit Mineralwasser verdünnte Fruchtsäfte oder sog. Sportlerdrinks (s. Nahrungsergänzung) trinken. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein, da es sonst zu Magenkrämpfen kommen könnte.
- Leichte, luftige Kleidung tragen

## Bei welchen Hitzeschäden sollte der Arzt gerufen werden?

### Wann ist ärztliche Hilfe nötig?

- Wenn sich die Symptome trotz der Maßnahmen (siehe oben) verschlimmern oder nicht innerhalb kurzer Zeit bessern
- Wenn die Symptome sehr ausgeprägt sind
- Bei Personen, die medizinisch bedingt die Trinkmenge begrenzen müssen, unter Herz-Kreislaufkrankungen oder an Krankheiten des Nervensystems (z.B. Epilepsiekranken) leiden

<b>Hier</b>	erhalten Sie erhalten Sie ausgezeichnete Informationen über <a href="#">Sonnenstich</a> , <a href="#">Hitzeerschöpfung</a> , <a href="#">Hitzschlag</a>
<b>Hier</b>	erhalten Sie ausgezeichnete Information rund ums Sonnen ... <a href="#">Aktion: Sonne (n) mit Verstand ... statt Sonnenbrand</a>
<b>Hier</b>	geht es zum <a href="#">CRM - Centrum für Reisemedizin</a>
<b>Hier</b>	geht es zum <a href="#">UV-Index weltweit (Bundesamt für Strahlenschutz)</a>
<b>Hier</b>	<a href="#">Geht's zur Ozonbelastung (Umweltbundesamt)</a>

Ihr Gesundheitsamt im Landkreis Augsburg

Prinzregentenplatz 4 · 86150 Augsburg · Tel: 0821-3102-2101 · [mailto: gesundheitsamt@lra-a.bayern.de](mailto:gesundheitsamt@lra-a.bayern.de) aktualisiert am: 29.05.2017

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7:30 - 12:30 Uhr, donnerstags zusätzlich 14:00 - 17:30 Uhr

© Gesundheitsamt Landkreis Augsburg

Foto © Fotolia.com