

Tipps für Sunblocker

31.07.2018

Aus aktuellem Anlass hier noch mal die "Tipps für Sunblocker" aus unserer Klimahelfer-Kampagne.

Wie Du Dich bei Hitze schützen kannst und Betroffenen von Hitzschlag, Sonnenstich, Hitzekrämpfen, Sonnenbrand am besten hilfst, haben wir in der [Klimahelfer](#)-Kampagne schon mal zusammengestellt. Aufgrund der aktuellen Hitzewelle, wollen wir aber noch mal daran erinnern:

Generell gilt: Viel trinken, denn der Körper gleicht an heißen Tagen die Körpertemperatur aus, indem er Hitze durch Schwitzen abgibt. So verliert er Flüssigkeit und Mineralstoffe, die Du an heißen Tagen vermehrt wieder aufnehmen solltest - bis zu 3 Liter Wasser. Außerdem empfiehlt es sich, lockere Kleidung und eine Kopfbedeckung zu tragen, Koffein und Alkohol sowie körperliche Überanstrengung zu meiden.

Was aber tust Du am besten, wenn vorbeugende Maßnahmen nicht mehr greifen, weil bereits jemand durch die Hitze erkrankt ist? Das steht in der nachfolgenden Anleitung.

Verhalten bei Erkrankungen durch Hitze

Hitzschlag

Die Körpertemperatur kann innerhalb von 10 Minuten auf 41°C ansteigen. Ein Hitzeschlag kann innerhalb von 24 Stunden zum Tod führen.

Symptome: Extrem hohe Körpertemperatur, heiße, rote und trockene Haut, Kopfschmerzen und Schwindelgefühl, Schläfrigkeit und starkes Durstgefühl, Krämpfe und Bewusstlosigkeit

Maßnahmen: Arzt rufen, Betroffene an kühlen Ort bringen, Wasser zu trinken geben, enge Kleidung lockern, kühle Umschläge anlegen

Sonnenstich

Durch starke Sonneneinstrahlung kommt es zu Entzündungen der Hirnhäute und zu gefährlichen Schwellungen des Hirngewebes.

Symptome: Starke Kopfschmerzen, Nackensteife, Lichtscheu, Übelkeit und Erbrechen, Bewusstseinsstrübung

Maßnahmen: Die Betroffenen an einen kühlen, schattigen Ort bringen, mit kalten, nassen Tüchern bedecken, wenn es nicht besser wird, den Notarzt rufen

Hitzekrämpfe

Treten bei Menschen auf, die viel schwitzen und zuviel Flüssigkeit verlieren. Der niedrige Salzgehalt in den Muskeln führt zu schmerzhaften Krämpfen.

Symptome: Muskelkrämpfe im Bauch, in den Armen und Beinen

Maßnahmen: Sofort hinsetzen und ausruhen, Wasser zu trinken geben, in den nächsten Stunden keinen Sport machen, halten die Muskelkrämpfe länger als eine Stunde an, Arzt aufsuchen

Sonnenbrand

Direkte Sonneneinstrahlung verbrennt die ungeschützte Haut, bei schweren Fällen entstehen mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen

Symptome: Die Haut rötet sich, schmerzt und fühlt sich warm bis heiß an

Maßnahmen: Hat ein Kleinkind Schmerzen, sofort einen Arzt aufsuchen, kalte Kompressen auflegen und betroffene Stellen in kühles Wasser tauchen, mit Feuchtigkeitslotion eincremen

Cookies helfen uns bei der Bereitstellung unserer Inhalte. Durch die Nutzung unserer Webseite erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies setzen. [Erfahren Sie mehr](#)

OK