

Hitzeerschöpfung

1) Allgemeines

Bei der Hitzeerschöpfung steht das periphere Kreislauf versagen im Vordergrund. Der Körper ist bemüht, die Wärme über die Haut abzugeben. Die Blutgefäße der Körperschale sind daher prall mit Blut, gefüllt. Das Blut versackt dabei in der Körperschule und fließt nur ungenügend zum Herzen zurück. Die Folge davon ist, dass die vom Herzen pro Zeiteinheit in den Kreislauf gepumpte Blutmenge zu klein gering ist, und das Gehirn somit ungenügend mit Blut, d.h. Sauerstoff versorgt wird. Das Erscheinungsbild dieser Beeinträchtigung ist dem Orthostatisehen Kollaps sehr ähnlich.

Gefördert wird dieses Kreislaufversagen durch

- längeres Stehen in heißer Umgebung (hierbei kommt es zusätzlich noch zu einer Verlagerung des Blutvolumens in die Beine)
- körperliche Arbeit (Weitung der Blutgefäße in der Muskulatur)
- Verminderung der zirkulierenden Blutmenge durch starken Wasser- und Kochsalzverlust.

2) Erkennung

Die Vorboten für eine Hitzeerschöpfung sind

- gerötete, schweißbedeckte Haut bei trockenen Schleimhäuten!
- quälender Durst sowie Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl und Ohrensausen;
- beschleunigte Puls- und Atemfrequenz.

Bei weiter anhaltender Hitzebelastung kommt es schließlich zu

- auffallender Blässe und hochgradiger Schwäche
- Übelkeit und Erbrechen
- kaltem Schweiß mit Frösteln
- möglichen Muskelkrämpfen
- Ohnmacht.

Im Gegensatz zum Hitzschlag findet sich bei der Hitzeerschöpfung normale oder nur unwesentlich erhöhte Körpertemperatur. Die Hitzeerschöpfung kann ebenso wie der Hitzschlag tödlich verlaufen. wenn nicht bei den ersten Anzeichen für eine Unterbrechung der Hitzebelastung gesorgt wird.

3) Ersten Hilfe

- Flache Lagerung im Schatten
- Den Betroffenen zudecken, wenn er fröstelt
- Wenn kein Brechreiz besteht und das Bewusstsein vorhanden, dann salziges Wasser zu trinken geben
- Nach Erholung keine körperliche Anstrengung.