

# Sonnenstich und Hitzschlag

## 1) Erkennen

- hochroter, heißer Kopf
- Unruhe, Kopfschmerz
- Übelkeit, Erbrechen
- Benommenheit, eventuell Bewusstlosigkeit

## 2) Gefahren

- Erstickungsgefahr (bei Bewusstlosigkeit in Rückenlage)
- Hirndruck durch Hirnschwellung

## 3) Erste Hilfe

### Bewusstsein:

- Betroffenen an einen kühlen/schattigen Ort bringen
- Oberkörper erhöht lagern
- mit kalten, feuchten Tüchern kühlen
- Notruf (112 in Deutschland)

### Bewusstlosigkeit:

- stabile Seitenlagerung
- Atmung und Kreislauf in kurzen Abständen überprüfen
- weitere Schockbekämpfung
- Notruf 112 bzw. 19222