

# SONNENSTICH

*Wer die Sommersonne zu doll genießt und sich nicht ausreichend schützt, kann eine böse Überraschung erleben: Sonnenbrand und schlimmstenfalls auch ein Sonnenstich (auch Heliosis genannt) sind die Folge. Doch woran erkennt man einen Sonnenstich? Und wie kann man gegen solche Hitzeschäden vorgehen?*

**W**er einen Sonnenstich erleidet, bemerkt die Symptome erst Stunden, nachdem es passiert ist. Die Ursache für einen Sonnenstich sind dabei nicht etwa die UV-Strahlen der Sonne, sondern die hohen Umgebungstemperaturen.

Gegen eine Überhitzung wehrt sich unser Körper zunächst automatisch mit seinem eigenen Kühlungssystem: dem Schwitzen. Allerdings funktioniert diese natürliche Abkühlung nicht ohne Ende. Wird der Körper zu lange zu hohen Temperaturen ausgesetzt, kommt er nicht mehr hinterher. Die Folge: Er heizt sich immer mehr auf - und gerade hier lauert die Gefahr eines Sonnenstichs.

Auch direkte Sonneneinstrahlung auf die Kopfhaut heizt den Körper zusätzlich auf. Vor allem Babys und Kinder, sowie Menschen mit dünnen Haaren oder gar einer Glatze sind gefährdet. Eine Überhitzung, die zum Sonnenstich führt, kann aber jeden Menschen ereilen - vor allem diejenigen, die einen schwachen Kreislauf haben. Zudem ist jeder gefährdet, der bei praller Sonne draußen arbeitet oder wandert.

## Typische Symptome eines Sonnenstiches sind:

- geröteter Nacken und Kopf
- Nacken- und Kopfschmerzen
- Nackensteifigkeit
- Schwindel
- Kreislaufprobleme
- Erschöpfung
- ggf. Ohrensausen
- Unruhe
- Übelkeit
- erhöhter Pulsschlag



*Das heiße, sonnige Wetter bringt nicht nur schöne Sommerlooks und gebräunte Haut mit sich, sondern birgt Gefahren: Sonnenstich und Hitzeschlag.*

- Erbrechen
- bei Kindern kann auch Fieber auftreten
- ggf. Krampfanfall (durch die angeschwollene Hirnhaut, die Druck auf das Gehirn ausübt)
- schlimmstenfalls Apathie, Desorientierung, Bewusstlosigkeit

Die Symptome eines Sonnenstichs können einige Stunden oder mehrere Tage lang andauern. Es kommt auf den Menschen und seine gesundheitliche Verfassung an. Zudem erholen sich Babys, Kinder und Senioren langsamer von einem Sonnenstich.

## Sonnenstich behandeln und vorbeugen: So geht's!

Ein Sonnenstich sollte dennoch gut behandelt werden - sonst riskiert man einen Hitzschlag oder gar eine Hirnhautentzündung (Meningitis). So können Sie Ihren Sonnenstich mildern und heilen:

- Viel, viel trinken! Am besten 2 bis 3 Liter stilles Wasser, Fruchtwasser und/oder ungezuckerten Tee (nicht zu kalt trinken, sonst wärmt sich der Körper noch mehr auf!)
- auf Kaffee und Alkohol verzichten
- Körper - vor allem Kopf und Nacken - kühlen, etwa in dem man sich mit einem nassen Bettlaken umwickelt oder mit einem nassen Lappen den Nacken und Kopf kühlt
- Ein lauwarmes bis kühles (nicht eiskaltes!) Bad nehmen

- Füße und Handgelenke nach Möglichkeit gelegentlich mit kaltem Wasser kühlen
- kühlende Cremes verwenden, wie etwa aus Aloe Vera
- luftige Kleidung aus Leinen, Baumwolle oder Seide tragen (helle Farben bevorzugen!)
- pralle, direkte Sonne vermeiden
- wenn Sonne unvermeidbar ist: Ordentlich mit Sonnenmilch eincremen und (hellen) Sonnenhut mit Krempe aufsetzen, um Kopf und Nacken zu schützen. Alternativ einen Sonnenschirm aufspannen
- ausruhen - Kopf und Oberkörper dabei immer leicht anheben
- auf Sport verzichten oder ihn wenigstens in frühe Morgen- oder späte Abendstunden legen
- leichte Kost essen, wie etwa wasserreiche Obst- und Gemüsesorten (da der Körper für die Verdauung schwerer Kost mehr Energie, also auch Wärme produziert!)
- vitaminreiche Kost essen, um die mit dem Schweiß verlorenen Salze und Mineralstoffe zu ersetzen (z.B. Gazpacho)
- in Gebäuden: (Tisch-)Ventilatoren nutzen
- Autofahrten in überhitzten Autos vermeiden

## WICHTIG!

Verbessert sich der Zustand der betroffenen Person nicht, sollte der Notarzt (112) gerufen werden (**Habla aleman?** Warten, bis man Sie auf Deutsch anredet!)

Wird der Betroffene bewusstlos, sollte man ihn in die stabile Seitenlage bringen. Setzt die normale Atmung aus, sollte eine Herzdruckmassage durchgeführt werden.