

4 Hitzebedingte Erkrankungen und Notfälle

Folgende Erkrankungen werden direkt durch Hitze und die damit zusammenhängende Überbeanspruchung der Thermoregulationsmechanismen des Körpers ausgelöst. (Achtung: Die verschiedenen Formen von Hitzeerkrankungen können auch nebeneinander auftreten.)

Hitzekrämpfe

Wird bei anstrengender Aktivität viel geschwitzt, verliert der Körper Elektrolyte und Flüssigkeit. Der Elektrolytmangel kann zu schmerzhaften Muskelkrämpfen führen, vor allem an den Extremitäten und im Bauchbereich.

Hitzekollaps

Der Flüssigkeitsverlust beim Schwitzen sowie der Blutdruckabfall durch Erweiterung der Hautgefäße führen zu einer Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff: daher kann es nach längerem Stehen oder schnellem Aufstehen aus dem Sitzen oder Liegen zu einer Ohnmacht (Hitzekollaps) kommen. Benommenheit, Schwindel und eventuell Hitzekrämpfe sind oft assoziiert.

Hitzeerschöpfung

Dauert - ohne ausgleichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr - der Verlust von Wasser und Mineralstoffen durch starkes Schwitzen länger an, kann es zur Hitzeerschöpfung kommen. Typisch ist starkes Schwitzen mit blass-feuchter Haut, schneller Puls und schnelle, flache Atmung. Dieser Erschöpfungszustand geht mit starkem Durstgefühl, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Angstgefühl und Schwächegefühl einher. Die Körperkerntemperatur kann normal, subnormal oder erhöht sein, ist aber jedenfalls unter 40°C. **Durchfall oder Fieber können die Entwicklung einer Hitzeerschöpfung stark beschleunigen.**

Eine Hitzeerschöpfung kann ohne Gegenmaßnahmen in einen Hitzschlag übergehen.

Bei älteren Menschen und Menschen mit bestehenden Vorerkrankungen soll daher bei Anzeichen von Hitzebeschwerden, wie etwa Schwächegefühl, Krämpfe, Schwindel oder Übelkeit, unbedingt eine Ärztin/ein Arzt beigezogen werden.

Hitzschlag (Achtung: Notfall)

Beim Hitzschlag steigt die Körperkerntemperatur innerhalb weniger Minuten lebensbedrohlich über 40°C an. Die Absonderung von Schweiß versagt, der Körper ist nicht mehr in der Lage sich selbst abzukühlen bzw. die aufgenommene Wärme wieder an die Umgebung abzugeben, daher ist die Haut der betroffenen Person rot, heiß und trocken. Der Erkrankte schwitzt nicht mehr auf Grund von Dehydratation.

Die Ursache ist ein Wärmestau, der unabhängig von Anstrengung besonders bei geschwächten, wenig mobilen Personen auftritt (im sehr jungen Säuglings- oder höheren Lebensalter). Im Gegensatz dazu kann bei anstrengungsbedingtem Hitzschlag diffuses Schwitzen vorkommen. Die Ursache der Überwärmung ist hier häufig Muskelarbeit im Zuge von größerer/längerdauernder körperlicher Anstrengung z.B. bei Sportlern.

Ein Hitzschlag kann zur Beeinträchtigung bis zum Verlust des Bewusstseins (Verwirrtheit bis Koma), zu Schock mit unzureichender Organperfusion (Hypotension) sowie zu Organversagen (Atemfunktion, Niere, ...) und zu Muskelersetzung (Rhabdomyolyse) führen. Es handelt sich um eine lebensbedrohliche Situation, die einer sofortigen Notfallbehandlung bedarf.

Bei folgenden Symptomen, als Zeichen eines (lebensgefährlichen) Hitzschlags ist immer eine Notfallbehandlung einzuleiten:

- extrem hohe Körpertemperatur,
- rote, heiße, trockene Haut zusammen mit Kopfschmerzen, schnellem Puls und schneller Atmung, sowie Schwindel, Übelkeit, Erbrechen, Verwirrtheit und Ohnmacht

Folgende Maßnahmen sind zu treffen:

- Bringen Sie die/den Betroffene/n an einen schattigen, kühlen Ort.
- **Organisieren Sie umgehend einen Rettungstransport.**
- Bei Bewusstlosigkeit: Atemwege freihalten, stabile Seitenlage.
- Kühlen Sie die/den Betroffene/n schnell mit den verfügbaren Methoden ab, bis die Körpertemperatur gesunken ist (beispielsweise mit kühlem Wasser abwaschen oder mit dem Gartenschlauch abspritzen, in eine Wanne mit kühlem Wasser legen, kühl abduschen, in ein kühles, nasses Tuch wickeln, Luft zufächeln usw.).

Sonnenstich

Durch starke direkte Einwirkung langwelliger Sonneneinstrahlung auf den unbedeckten Kopf kommt es zu einer zusätzlichen Erwärmung des bereits hyperthermen Hirngewebes mit meningealer Reizung. Es treten heftige Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Schläfrigkeit, Bewusstseins- eintrübung, ev. Bewusstseinsverlust auf.

Weitere Erkrankungen, die im Sommer zu beachten sind, aber nicht mit einer Überforderung der Thermoregulationsmechanismen zu tun haben, sind: Hitzeausschläge (Reizung der Haut durch übermäßige Schweißproduktion) und Sonnenbrand (direkte Schädigung der Haut durch den UV-Anteil des Sonnenlichts – Informationen zum geeigneten Sonnenschutzmittel: siehe auch: Wiener Hitzeratgeber¹⁶).

Die Hitze kann Erkrankungen entweder **direkt** auslösen oder bestehende kardiovaskuläre, renale oder pulmonale Erkrankungen verstärken. Zusätzlich ist zu beachten, dass bestimmte Grunderkrankungen zu einer höheren Gefährdung für hitzebedingte Erkrankungen führen können.