



Gemeinsam handeln
für Klima und Gesundheit



KLUG

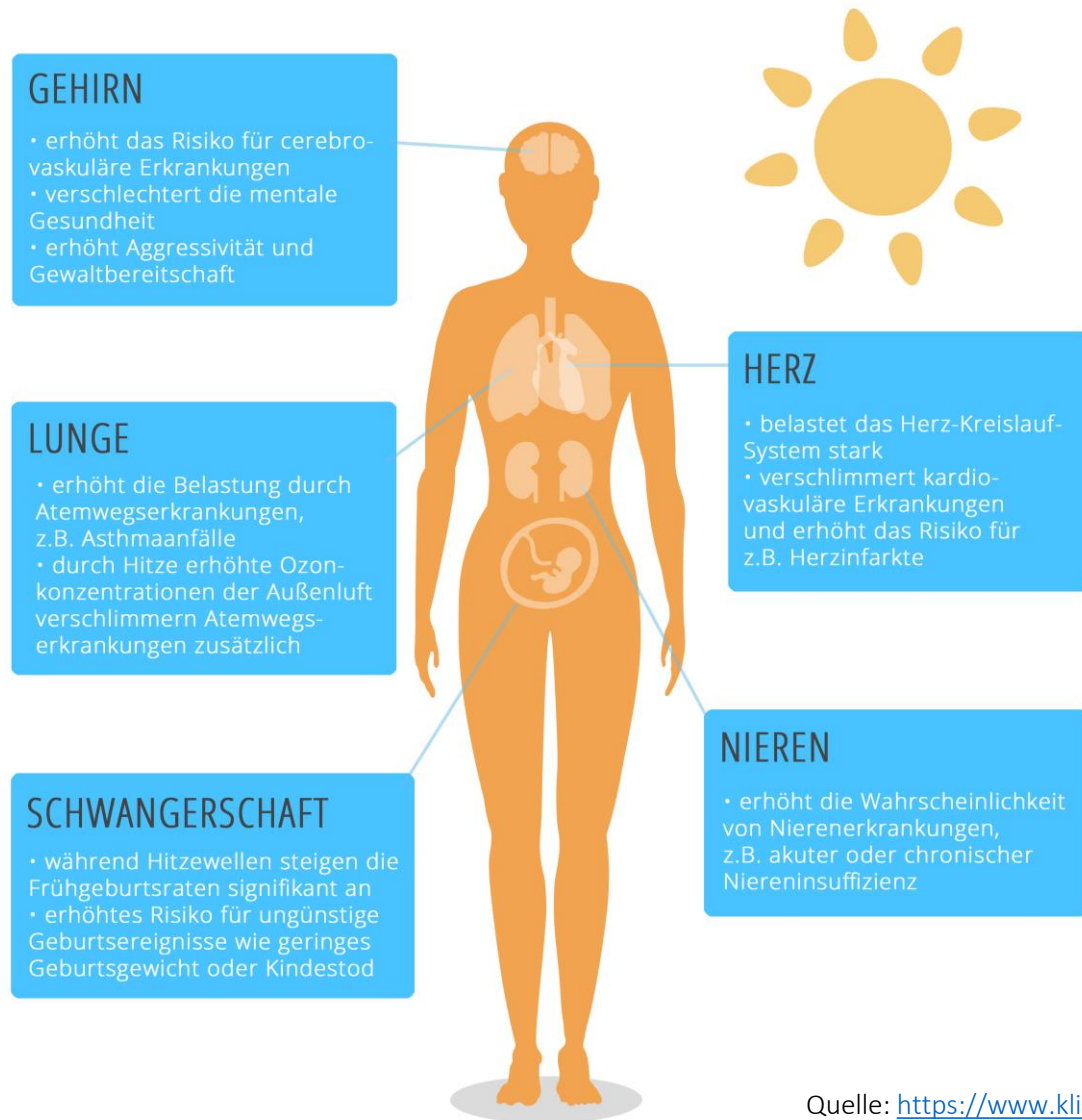
Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit

Hitzebedingte Gesundheitsprobleme

Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V.

KLUG

Überblick Folgen von Hitze



- Exsikkose
- Hitzeausschlag
- Hitzekrampf
- Hitzekollaps
- Sonnenstich
- Hitzeerschöpfung
- Hitzschlag

Quelle: <https://www.klimawandel-gesundheit.de/hitze-und-ihre-folgen/>

Exsikkose

= Zustand des Flüssigkeits- bzw. Wassermangels im Körper

Symptome:

- Durst (nicht immer)
- Trockene Haut/Schleimhäute
- Benommenheit, Desorientierung
- Schwäche, Müdigkeit
- Niedriger Blutdruck

Maßnahmen:

- Orale Flüssigkeitszufuhr
- ggf. subkutan oder per Infusion

Hitzeausschlag

Schweiß verdunstet nicht → Schweißdrüsen verstopfen → führen zu Ausschlag

Symptome:

- Rote, punktförmige Flecken/Papeln
- Bläschen möglich
- Jucken, Brennen
- v.a. in Hautfalten, Beugespalten

Maßnahmen:

- Kühl und trocken halten, nicht pudern
- Luftige Kleidung

→ Konsultation Ärzt:innen falls nicht in 24h rückläufig

Hitzekrampf

Starkes Schwitzen → Flüssigkeits- und Elektrolytmangel → Krämpfe

Symptome:

- Durst
- Erhöhte Körpertemperatur
- Erhöhter Blutdruck, Muskelkrämpfe
- Beschleunigter Puls

Maßnahmen:

- Hitzeexposition beenden, ausruhen
- Muskeln dehnen und sanft massieren
- Elektrolytlösung trinken

→ Konsultation Ärzt:innen falls länger als 1h andauernd

Hitzekollaps (Hitzeohnmacht, Hitzesynkope)

Erweiterung Blutgefäße → Blutdruck fällt ab → Gehirndurchblutung nimmt ab

Symptome:

- Kurzzeitiger Bewusstseinsverlust
- Schwindel
- „Schwarz vor Augen“

Maßnahmen:

- In kühle Umgebung bringen
- Flache Lagerung mit erhöhten Beinen
- Flüssigkeitszufuhr

Sonnenstich

Sonneneinstrahlung auf Kopf → Überwärmung → Reizung Hirnhäute



**Bedrohlich! Hirnödem
möglich!**

Symptome:

- Roter, heißer Kopf
- Fieber
- Nackensteifigkeit, Schmerzen bei Bewegung des Kopfes, Lichtscheuheit, Kopfschmerzen
- Erbrechen, Bewusstseinsstörung
- ggf. Krampfanfälle

Maßnahmen:

- In Kühle Umgebung bringen
- Flüssigkeitszufuhr
- Kopf kühlen, Oberkörper hochlagern
- Beobachtung

→ Alarmierung Rettungsdienst falls keine rasche Besserung/Verschlechterung

KLUG

Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit



Hitzeerschöpfung

Aufenthalt in Hitze → Schwitzen → Flüssigkeits- und Salzverlust

Symptome:

- Körperkerntemperatur unter 40°C
- Angst, Unwohlsein
- Feucht-kühle Haut
- Schwäche, Müdigkeit
- Verminderte Urinausscheidung
- Niedriger Blutdruck, Puls beschleunigt

Maßnahmen:

- In kühle Umgebung bringen, mit Luftzug
- Entkleiden, kühlen
- Flüssigkeitsgabe, Elektrolytlösung
- strenge Beobachtung
- Keine fiebersenkenden Medikamente

→ ggf. direkt Alarmierung Rettungsdienst
oder wenn nicht innerhalb 20-30 min
rückläufig



**Bedrohlich! Kann in
Hitzschlag übergehen!**



Hitzschlag

Abkühlung nicht weiter möglich → Wärmestau → Körpertemperatur $>40^{\circ}\text{C}$  **Lebensbedrohlich!**

Symptome:

- Trockene, heiße Haut
- Bewusstsein stark getrübt
- Niedriger Blutdruck, Puls beschleunigt
- Gesteigerte Atemfrequenz
- Fehlendes/vermindertes Schwitzen
- Herzrhythmusstörung

Maßnahmen:

- In kühle Umgebung bringen, mit Luftzug
- Entkleiden
- Kühlung (cool packs, nasser Schwamm)
- Flüssigkeitszufuhr
- Temperaturkontrolle
- keine fiebersenkenden Medikamente

→ Alarmierung Rettungsdienst

KLUG

Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit



Erste Hilfe Maßnahmen Hitzeerkrankungen

Erste Hilfe:

- aus der Hitze/Sonne bringen
- Kleidung öffnen bzw. entfernen
- Kühlung von Kopf, Nacken, Achseln, Leisten (cool packs, feuchte Umschläge)
- Elektrolythaltige Getränke anbieten (Mineralwasser, Elektrolytdrinks, leicht gesalzenes Wasser)
- nach Möglichkeit Blutdruck, Puls, Temperatur messen
- Keine fiebersenkenden Medikamente geben

Notärzt:innen verständigen bei:

- Bewusstseinsintrübung mit reduzierter Ansprechbarkeit
- Schwere Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit
- Hohem/niedrigem Blutdruck
- Schwerer Atemnot
- fehlender Besserung bzw. Verschlechterung

Quellen

Diese Fortbildung basiert auf:

- Materialien der „Bildungsangebote für medizinische Fachangestellte und Pflegepersonen - Hitzeassoziierte Gesundheitsprobleme“ der LMU München: <http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/de/bildungsmodule-mfa/Materialien-Hitze-Gesundheit/index.html>

Weitere Quellen:

- WHO Regionalbüro für Europa (2019): Gesundheitshinweise zur Prävention hitzebedingter Gesundheitsschäden – neue und aktualisierte Hinweise für unterschiedliche Zielgruppen, Kopenhagen: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0015/402072/PublicHealth-German5bis.pdf?ua=1
- LMU München (2021): Hitzemaßnahmenplan für stationäre Einrichtungen der Altenpflege – Empfehlungen aus der Praxis für die Praxis, München: http://www.klinikum.uni-muenchen.de/Bildungsmodule-Aerzte/download/de/Klima3/Massnahmenplan/neu/LMU_Klinikum-Hitzemassnahmenplan_ONLINE.pdf
- KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (2021): Informationen für Pflegeheimleitungen zum Gesundheitsschutz Ihrer Bewohner*innen bei Hitzewellen unter Berücksichtigung der Corona-Situation, online verfügbar unter: <https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2021/06/2021-06-Hitze-Infoblatt-Pflegeheim.pdf>
- KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (2021): Informationen für Ärzt*innen zu Gesundheitsschutz in Hitzewellen bei Covid-19 Pandemie, online verfügbar unter: <https://www.klimawandel-gesundheit.de/wp-content/uploads/2021/06/2021-06-Hitze-Infoblatt-A%CC%88rzte.pdf>



Gemeinsam handeln
für Klima und Gesundheit



KLUG

Deutsche Allianz
Klimawandel und Gesundheit

Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (KLUG)

kontakt@klimawandel-gesundheit.de

www.klimawandel-gesundheit.de