



# Pressemitteilung

## DRK-Gesundheitstipps

## Hitzschlag – drei Tipps, wie man richtig hilft

Berlin, 02.08. 2018

034/18

**Anhaltende Hitze und körperliche Überanstrengung können bei den derzeitigen Rekordtemperaturen zu schweren gesundheitlichen Komplikationen, wie einem Hitzschlag führen. „Ein Hitzschlag kann lebensbedrohlich werden“, sagt DRK-Bundesarzt Prof. Peter Sefrin und gibt Tipps für diesen Fall:**

### **Wie erkennt man einen Hitzschlag?**

„Bei einem Hitzschlag kommt es zu einem Wärmestau im Körper, was zu einer Erhöhung der Körpertemperatur bis auf 40° C oder mehr führt. Die Haut ist heiß und trocken und der Pulsschlag beschleunigt. Die Schweißproduktion versagt, weil die Temperatur-Regelung im Körper gestört ist. Der Betroffene fühlt sich müde und erschöpft. Es kann zu Krämpfen und Erbrechen kommen, ebenso zu Schwindelgefühl, Verwirrtheit oder auch Halluzinationen. Oft ist sogar Bewusstlosigkeit die Folge.“

### **Wie hilft man bei einem Hitzschlag?**

1. „Bringen Sie den Betroffenen sofort in den **Schatten** und lagern Sie seine Beine hoch. Wenn kein Schatten zu finden ist, nutzen Sie eine Rettungsdecke als Schutz vor den Sonnenstrahlen.
2. Bieten Sie Wasser oder auch gezuckerte Getränke wie Apfelschorle zu **trinken** an - aber nur wenn der Betroffene bei vollem Bewusstsein ist. Wenn der Betroffene das Bewusstsein verloren hat, legen Sie ihn in eine stabile Seitenlage.
3. Setzen Sie umgehend einen **Notruf (112) ab** und kontrollieren Sie Bewusstsein und Atmung bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes. Kühlen Sie den Körper mit feuchten Tüchern.“

### **Was kann man tun, um einen Hitzschlag zu vermeiden?**

„Meiden Sie bei Hitzeperioden möglichst direkte Sonneneinstrahlung und körperliche Anstrengung. Lassen Sie Kinder nicht in der Sonne spielen. Schützen Sie Kopf und Nacken durch eine entsprechende Kopfbedeckung. Immer ausreichend trinken und achten Sie auch bei Kindern und Senioren darauf, dass sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.“

Weitere Informationen zum Thema Erste Hilfe finden Sie unter:

**[www.drk.de/Erste-Hilfe/Lebensretter](http://www.drk.de/Erste-Hilfe/Lebensretter)**

**Gern vermitteln wir Medien einen Kontakt zu unserem Bundesarzt Prof. Peter Sefrin.**

Deutsches Rotes  
Kreuz e.V.

### Generalsekretariat

Carstennstraße 58  
12205 Berlin  
Tel. 030 85404 0  
Fax: 030 85404 454  
[www.DRK.de](http://www.DRK.de)

Ansprechpartner  
DRK-Pressestelle

Susanne Pohl  
Tel. 030-85404-161  
[PohlS@DRK.de](mailto:PohlS@DRK.de)

Dr. Dieter Schütz  
Tel. 030 85404-158  
[Schuetz@DRK.de](mailto:Schuetz@DRK.de)

Alexandra Burck  
Tel. 030 85404-155  
[Burck@DRK.de](mailto:Burck@DRK.de)