

Sonnenstich

Ursache:

Längere direkte Sonneneinstrahlung auf dünn- oder unbehaarten Kopf führt zur Reizung der Hirnhaut.

Kleinkinder sind besonders gefährdet.

Erkennen:

- Hochroter, heißer Kopf
- Kühle bzw. normal warme Körperhaut (bei normaler Körpertemperatur)
- Unruhe, Verwirrtheit
- Stechende Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrensausen
- Übelkeit, Erbrechen
- Nackensteifigkeit
- Bewusstseinsstrübung, Bewusstseinschwund
- Eventuell Kreislaufbeschwerden

Die Symptome können mit Verzögerung von bis zu 8 Stunden auftreten!

Gefahren:

- Bewusstlosigkeit
- Kreislaufstörung

Maßnahmen:

- Patient in den Schatten bringen (ggf. Schatten herstellen)
- Oberkörper hoch lagern, Kopf erhöht lagern
- Kopf mit lauwarmen feuchten Tüchern kühlen, dabei Tücher häufig wechseln
- **Bei Bewusstlosigkeit:**
 - Notruf
 - Suche nach Lebenszeichen
 - Bei vorhandener Atmung: Seitenlagerung
 - Bei fehlender Atmung / Kreislaufstillstand: Herz-Lungen-Wiederbelebung

Grundsätzlich für längere Körperruhe sorgen, insbesondere direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf während der nächsten 3 Tage vermeiden!

Hitzeerschöpfung

Ursache:

Körperliche Belastung und unzweckmäßige Kleidung bei großer Hitze verbunden mit starker Schweißbildung führen zu hohem Wasser- und Salzverlust.

Erkennen:

- Auffallende Blässe, evtl. blaue Lippen
- Hochgradige Schwäche, ggf. Muskelkrämpfe
- Abgeschlagenheit, Bewusstseinsstörung
- Frösteln, feuchte kaltschweißige Haut
- Durst
- Schneller, schwacher Puls bei normaler Körpertemperatur
- Schnelle, schwache Atmung
- Beginnende Schockanzeichen
- Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen

Gefahren:

- Kreislaufstörung infolge des starken Wasser- und Kochsalzverlustes aufgrund des Schwitzens (u. U. bis zur Bewusstlosigkeit)
- Rückfall in den Erschöpfungszustand (nach ggf. zwischenzeitlicher Erholungsphase)

Maßnahmen:

- Flache Lagerung oder Schocklagerung in kühler Umgebung (ggf. Schatten erzeugen)
- Bei Frösteln leicht zudecken
- Vermeidung weiterer Anstrengung
- Mineralstoffhaltige Getränke verabreichen
- **Bei Bewusstlosigkeit:**
 - Notruf
 - Suche nach Lebenszeichen
 - Bei vorhandener Atmung: Seitenlagerung
 - Bei fehlender Atmung / Kreislaufstillstand: Herz-Lungen-Wiederbelebung

Grundsätzlich für längere Körperruhe sorgen, sonst Rückfallgefahr = Lebensgefahr!

Hitzschlag

Ursache:

Durch körperliche Anstrengung bei schwüler, feucht-warmer Witterung stellt der Körper die Schweißbildung ein. Ein Wärmestau im Körper ist die Folge.

Erkennen:

- Hochroter Kopf
- Gerötete, heiße, trockene Haut (anfangs rot, im weiteren Verlauf grau bzw. zyanotisch)
- Stumpfer Gesichtsausdruck, taumelnder Gang
- Sehr hohe Körpertemperatur (> 40 °C)
- Kopfschmerzen
- Schnelle, flache Atmung
- Bewusstseinsstörung, Bewusstlosigkeit

Gefahren:

- Bewusstlosigkeit
- Kreislaufversagen
- Schwerer Hitzeschaden aufgrund der extremen Körpertemperaturerhöhung

Maßnahmen:

- **Notruf** (der Hitzschlag ist der bedrohlichste Zustand aller Hitzeschäden!)
- Betroffenen an kühlen Ort bringen
- Halbsitzende Lagerung mit erhöhten Kopf, bei Schockanzeichen Schocklagerung
- Kleidung weit öffnen
- Kühlen durch Auflegen von feuchtkalten Tüchern und Zufächeln von Luft (Verdunstungskälte erzeugen), Tücher ständig erneuern
- **Bei Bewusstlosigkeit:**
 - Notruf
 - Suche nach Lebenszeichen
 - Bei vorhandener Atmung: Seitenlagerung
 - Bei fehlender Atmung / Kreislaufstillstand: Herz-Lungen-Wiederbelebung

Grundsätzlich für längere Körperruhe sorgen, sonst Rückfallgefahr = Lebensgefahr!

Luft- bzw. Sonnenbad

Ein Bad an der frischen Luft bzw. Sonne kann erholungsam sein, wenn folgende Regeln beachtet werden. Ansonsten drohen Unterkühlung oder Sonnenbrand.

Regeln für das Luft- bzw. Sonnenbad:

- Mit kurzer Dauer beginnen
- Haut mit Sonnenschutzcreme schützen
- Kopf mit zweckmäßiger Kopfbedeckung vor direkter Sonnenbestrahlung schützen
- Vorsicht beim Sonnenbad direkt am Wasser (Reflexionswirkung)
- Sonnenbad unmittelbar nach dem Essen vermeiden

Beachte:

Zu langer, ungeschützter Aufenthalt an der Sonne kann zu Hautkrebs führen!

Sonnenbrand

Ursache:

Verbrennung ersten Grades der Haut durch zu lange Sonneneinstrahlung (direkt oder durch Reflexion z. B. an der Wasseroberfläche)

Erkennen:

- Schmerz
- Überwärmung und Rötung der Haut
- evtl. leichte Schwellung oder Blasenbildung

Gefahren:

- Schock
- Infektion, Verbrennungskrankheit

Maßnahmen:

- Patient in Schatten bringen (Schatten herstellen)
- Kühlende Lokalbehandlung mit lauwarmen Wasser
- Keine Sonnenschutzmittel o. ä. mehr auftragen
- Bei starken Schmerzen oder ausgedehnter Verbrennung ggf. ärztliche Behandlung erforderlich

Unterkühlung

Ursache:

Absinken der Temperatur im Körperstamm unter 36 °C nach zu langem Aufenthalt in kühlen Gewässern oder kalter Umgebung (ggf. auch nach Luft- oder Sonnenbad mit zu leichter Kleidung)

Erkennen:

- Frieren, Gänsehaut, Kältezittern
- Unüberwindliche Schläfsucht
- Verlangsamung von Puls und Atmung
- Steifwerden der Arme und Beine
- Starkes Absinken der Körpertemperatur
- Anfangs noch orientiert, später bewusstseinsgestört
- Ggf. Bewusstlosigkeit (Körpertemperatur < 32 °C)

Gefahr:

- Weiteres Abkühlen der Temperatur im Körperstamm durch unzureichende Bewegung der kalten Arme und Beine (z. B. bei unsachgemäßer Rettung)
- Bewusstlosigkeit, Atemstillstand
- Kreislaufstillstand

Maßnahmen:

- Unterkühlten in mäßig geheizten Raum bringen (dabei ausschließlich waagrecht transportieren)
- Temperaturmessung (rektal), bei „schwerer Unterkühlung“ (Körpertemperatur < 32 °C) sofortiger Notruf
- Nasse Kleidung entfernen (bzw. aufschneiden)
- Wärme erhalten durch Zudecken
- Völlige Ruhelage, weder aktiv noch passiv bewegen (Arme und Beine nicht „massieren“)
- Bei vorhandenem Bewusstsein warme, gezuckerte Getränke verabreichen, niemals Alkohol
- **Bei Bewusstlosigkeit:**
 - Notruf
 - Suche nach Lebenszeichen
 - Bei vorhandener Atmung: Seitenlagerung
 - Bei fehlender Atmung / Kreislaufstillstand: Herz-Lungen-Wiederbelebung

Wasserwacht

Sommerliche Gewässer



Informationsblätter zur Sicherheit an und in Gewässern

1. Sommerliche Gewässer

(Gefahren bei übermäßiger Wärme- und Sonneneinwirkung)

2. Winterliche Gewässer

(Gefahren bei Kälteeinwirkung, Selbst- und Fremdreitung)

3. Rettung Ertrinkender

(Verhalten am Land und im Wasser)

4. Baderegeln

(Verhalten am und im Wasser)

5. Eisregeln

(Verhalten an und auf winterlichen Gewässern)

6. Rettungsschwimmen

(praktische Übungen zur Ausbildung Rettungsschwimmen)

www.wasserwacht-online.de