

Sonnenstich

Allgemeines und Ursachen

Ein Sonnenstich ist eine Reizung der Hirnhäute, die durch die Sonnenbestrahlung von Kopf und Nacken ausgelöst werden kann. Bevorzugt erleiden Glatzenträger und Kinder ohne Kopfbedeckung einen Sonnenstich.

Symptome

- Hochroter und heisser Kopf
- Nackensteife und Kopfschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Temperatur erhöht über 40°

Erste Hilfe

- Patient sofort in den Schatten bringen
- Kleider öffnen
- Oberkörper hoch lagern
- Abkühlen
- Alarmieren bei Bewusstseins- und Verhaltensstörung oder Temperatur über 40°
- Bei ansprechendem Patienten Flüssigkeitszufuhr, vorzugsweise isotonische Lösung
- Eigenes Schmerzmittel einnehmen lassen
- Betreuung und Überwachung

Rezept für isotonische Lösung:

Bei Hitze entsteht ein grosser Wasser- und Salzverlust. Daher ist es wichtig, dem Körper genügend Salz und Wasser zuzufügen. Salz braucht Zucker, um im Darm aufgenommen zu werden.

- 1 TL Salz
- 7 TL Zucker
- 2 dl Orangensaft
mit Wasser bis zu einem Liter auffüllen
- mindestens 10 Glas à 2 dl pro Tag trinken!
Im Kühlschrank lagern! Vor dem Trinken schütteln.

Quelle: Schweizerischer Samariterbund