

Erste Hilfe Tipp

---

# Wenn die SONNE STICHT

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Erste Hilfe bei Sonnenstich

---

## Endlich Sonne

In unseren Breiten können es viele kaum erwarten, nach den langen, lichtlosen Monaten endlich wieder Sonne zu tanken: Lacht die Sonne, freut sich der Mensch. Doch nicht nur am Strand oder auf dem Gipfel, überall unter blauem Himmel gilt: Vorsicht! Wer zu viel Sonne auf Kopf oder Nacken lässt, riskiert einen Sonnenstich.

## Zu viel Sonne schadet

Zu intensive Sonneneinstrahlung auf Kopf, Hals und Nacken schadet: Es kommt zu einer Überwärmung des Kopfes, die zur Reizung der Hirnhäute führt. Besonders gefährdet sind Säuglinge und Kleinkinder sowie Menschen mit geringem Haarwuchs oder Glatze. Tückisch am Sonnenstich ist, dass die Beschwerden - hochroter Kopf, Schwindel, Übelkeit, dazu Kopf- und Nackenschmerzen, manchmal auch Fieber - typischerweise erst Stunden später auftreten.

## Erste Hilfe bei Sonnenstich

- Raus aus der Sonne!
- Im Schatten mit leicht erhöhtem Oberkörper lagern
- Kühlung verschaffen: Umschläge, Coolpacks, Ventilator
- Viel Wasser trinken
- Bei Bewusstseinsstörungen, Erbrechen oder Verschlechterung des Zustands den Notarzt rufen.

## Tipp:

Mit einer - möglichst hellen - Kopfbedeckung und einem Schattenplatz in der Mittagszeit kann man einem Sonnenstich gut vorbeugen.