



## Sonnenstich

Ein Sonnenstich (Insolation, Heliosis, Ictus solis) ist ein Hitzeschaden, welcher durch eine länger andauernde, intensive Sonneneinstrahlung auf Kopf, Hals oder Nacken entsteht. Durch die direkte Einwirkung der UV-Strahlung werden die unter der Schädeldecke liegenden Hirnhäute (Meningen) gereizt.

Charakteristisch für einen Sonnenstich ist ein heißer, geröteter Kopf bzw. Nacken, während die restliche Körperhaut unauffällig bleibt. Weitere typische Symptome sind Schwindel, Kopfschmerzen und Übelkeit. Die Therapie des Sonnenstichs richtet sich nach dem Zustand des Betroffenen. Ist dieser bei Bewusstsein, sollten Sofortmaßnahmen wie Kühlung und eine erhöhte Lagerung des Oberkörpers ergriffen werden. Hat die Person bereits das Bewusstsein verloren oder ist das Bewusstsein deutlich getrübt, muss umgehend ein Notarzt alarmiert und erste Hilfe geleistet werden.

Als Komplikation eines Sonnenstichs kann eine Hirnhautentzündung entstehen, welche in Einzelfällen zu irreparablen Hirnschäden führen kann. Einem Sonnenstich kann insbesondere durch das Tragen von Kopfbedeckungen, dem Aufenthalt im Schatten und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr vorgebeugt werden.

### Ursachen

Die Ursache für einen Sonnenstich (Insolation) ist eine Reizung der unter der Schädeldecke liegenden Hirnhäute (Meningen), welche durch intensive UV-Strahlung verursacht wird.

Ein Sonnenstich tritt häufig im Rahmen länger andauernder Aktivitäten im Freien auf. So sind die Betroffenen zum Beispiel am Strand oder bei Sportveranstaltungen häufig der prallen Sonne ausgesetzt.

### Symptome

Ein Sonnenstich (Insolation) verursacht Symptome wie Übelkeit, Kopfschmerzen und Schwindel. Charakteristisch ist ein heißer, geröteter Kopf bzw. Nacken, während die restliche Körperhaut unauffällig bleibt.

Weitere Symptome eines Sonnenstichs können sein:

- Brechreiz und Erbrechen
- Fieber
- Ohrensausen
- Unruhe
- Benommenheit
- Abgeschlagenheit
- Erhöhter Pulsschlag

Zudem leiden viele Betroffene unter zunehmender Nackensteifigkeit (Meningismus). Die Symptome eines Sonnenstichs treten oft erst Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne auf.

## **Diagnose**

Ein Sonnenstich (Insolation) wird anhand der charakteristischen Symptome wie geröteter und heißer Kopf, Übelkeit oder Schwindel sowie der Vorgeschichte des Betroffenen (zum Beispiel eine vorangegangene längere Aktivität in der Sonne) diagnostiziert. Im Gegensatz zum Hitzschlag, bei welchem alle Hautbereiche des Körpers heiß, gerötet und trocken sind, sind beim Sonnenstich nur Kopf, Nacken oder Hals betroffen.

## **Therapie**

Die Therapie des Sonnenstichs (Insolation) richtet sich nach dem Zustand des Betroffenen. Ist dieser bei Bewusstsein, sollte er sofort betreut sowie Hilfe geholt werden. Folgende Sofortmaßnahmen sind im Falle eines Sonnenstichs zu empfehlen:

- Der Betroffene sollte sofort in den Schatten gebracht werden.
- Kopf und Oberkörper sollten leicht erhöht gelagert werden.
- Kopf, Hals und Nacken sollten in kalte, feuchte Tücher eingehüllt werden.

Hat der Betroffene bereits das Bewusstsein verloren oder ist das Bewusstsein deutlich getrübt, muss umgehend ein Notarzt alarmiert und erste Hilfe geleistet werden.

## **Verlauf**

Insbesondere bei kleinen Kindern, aber auch bei vielen Erwachsenen können die Symptome eines Sonnenstichs (Insolation) erst mehrere Stunden nach der Sonneneinstrahlung auftreten. In den meisten Fällen bildet sich die Symptomatik des Sonnenstichs wieder vollständig zurück, wenn der Betroffene sich nicht weiterhin der Sonne aussetzt.

## **Komplikationen**

Ein Sonnenstich kann zu Bewusstseinsstörungen und zur Bewusstlosigkeit führen.

Durch die intensive Sonneneinstrahlung steigt der Druck im Gehirn, sodass ein Krampfanfall ausgelöst werden kann. In schweren Fällen kann die Person in ein Koma fallen.

Die durch das UV-Licht herbeigeführte Reizung der Hirnhäute kann insbesondere bei kleinen Kindern eine Hirnhautentzündung (Meningitis) zur Folge haben. Es droht eine lebensbedrohliche, irreparable Hirnschädigung.

## **Vorbeugen**

Einem Sonnenstich (Insolation) kann insbesondere durch das Tragen von Kopfbedeckungen vorgebeugt werden. Vor allem kleine Kinder sowie Personen mit keinem oder wenig Kopfhaar sollten auf einen ausreichenden Schutz von Kopf und Nacken achten.

Der lange Aufenthalt in der prallen Sonne sollte zudem weitgehend vermieden werden. Darüber hinaus ist es zu empfehlen, bei starker Sonneneinstrahlung körperliche Anstrengungen zu meiden und ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

**Mit freundlicher Empfehlung**

**Ihr Gesundheitsamt  
Ludwig-Erhard-Anlage 1-5  
61352 Bad Homburg  
Tel. : 06172/999-5800, -5870**