

## Machen Sie sich über Hitzeerkrankungen kundig

Mai 2025

**Erste Hilfe – Akute Hitzeerkrankungen** BG BAU

**Bei akuten Hitzeerkrankungen gilt in allen Fällen:**

- Betroffene in kühlere Umgebung (z.B. Schatten) bringen
- Bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage
- Wenn keine normale Atmung vorliegt, **sofort** Wiederbelebensmaßnahmen durchführen bis Rettungsdienst eintrifft

**Notruf bundesweit 112**

<p><b>Sonnenstich</b> Reizung der Hirnhäute durch Sonnenstrahlung auf ungeschützten Kopf</p> <p><b>Besondere Symptome:</b> Hochroter Kopf, Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit (evtl. zeitlich verzögert)</p>	<p><b>Hitzerschöpfung</b> Überwärmung des gesamten Körpers führt zu Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen</p> <p><b>Besondere Symptome:</b> Kopfschmerzen, starkes Schwitzen, Hautblässe, schneller Puls, Blutdruckabfall (Schockzeichen)</p>	<p><b>Hitzschlag</b> Extreme Überwärmung des Körpers durch Hitze</p> <p><b>Besondere Symptome:</b> Heiße, trockene, rote Haut, taumelnder Gang, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit</p>
---	---	--

Spezielle Maßnahmen: siehe Rückseite!

---

**Erste Hilfe – Sofortmaßnahmen**

<p><b>Sonnenstich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf lagern</li> <li>• Kopf mit feuchten Tüchern kühlen</li> <li>• Rettungsdienst alarmieren</li> </ul>	<p><b>Hitzerschöpfung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Betroffene mit leicht erhöhtem Kopf und erhöhten Beinen lagern</li> <li>• Rettungsdienst alarmieren</li> <li>• Bei vorhandenem Bewusstsein für ausreichendes Trinken sorgen</li> </ul>	<p><b>Hitzschlag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rettungsdienst alarmieren</li> <li>• Schwere Kleidung öffnen</li> <li>• Betroffene mit feuchten Tüchern kühlen</li> </ul>
---	---	---





DGUV Information 204-037 „Erste Hilfe Karte: Akute Hitzeerkrankungen“, Ausgabe April 2016, Herausgeber: DGUV (www.dgvr.de) Überreicht durch: Berufsgenossenschaft der Bauwirtschaft (www.bgbau.de)

**Abb.1: Hitzeerkrankungen: Warnzeichen und Maßnahmen**

Quelle: [https://www.bgbau.de/fileadmin/Medien-Objekte/297\\_Akute\\_Hitzeerkrankungen.pdf](https://www.bgbau.de/fileadmin/Medien-Objekte/297_Akute_Hitzeerkrankungen.pdf)

Am 20.7. 2020, im US-Staat New York, kam ein 35-jähriger Arbeiter beim Straßenbau ums Leben. Die Ursache war eine schwere Hitzeerkrankung, ein Hitzschlag. Als er kollabierte, hatte er gerade den zweiten Tag von Arbeit im Freien beendet; an diesem betrug die Temperatur über 32° C.

Das geschah auf einer Baustelle; es hätte genauso in einer Raffinerie oder in einem Chemiewerk geschehen können. Auch ein Anlagenbediener, der gerade in praller Sonne einen Tankzug belud, oder ein Wartungsschlosser beim Schweißen im Freien hätten Opfer einer Hitzeerkrankung werden können.

Material zum Stichwort Hitzearbeiten finden Sie bei

- der DGUV und der BAuA (D),
- der AUVA, der Arbeitsinspektion und dem BMK (A),
- der SUVA und dem SECO (CH)

## Wussten Sie dies?

- In den USA ist Hitze die führende Ursache für Todesfälle durch gefährliches Wetter während der Arbeit. Von 2011 bis 2022 starben dort 479 Arbeitnehmer daran.
- Bei Arbeit im Freien kann man intensiverer Sonneneinstrahlung und rascher Dehydrierung (Austrocknung) als Folge ausgesetzt sein.
- In Gebäuden kann man dem Hitzestress bei der Arbeit an heißen Anlageteilen oder in schlecht belüfteten Räumen ausgesetzt sein.
- Persönliche Schutzausrüstung (PSA) kann Hitzestress verstärken. Säureschutzkleidung und Schweißerjacken isolieren, sie behindern die sonst mögliche Kühlung durch Wärmeaustausch und Schwitzen.
- Atemschutz kann schneller zur Dehydrierung führen.
- Warnsymptome und Erste-Hilfe-Maßnahmen sehen Sie auf Plakaten wie Abb. 1.
- (Mineral-)Wasser ist das Beste. Koffein wie in Kaffee, Tee, „Cola“ und Energy Drinks verstärkt Dehydrierung.
- Sie können bereits dehydriert sein, bevor Sie Durst verspüren.

## Was können Sie tun?

- Trinken Sie immer mal wieder etwas Wasser, wenn Sie bei hohen Temperaturen arbeiten, und halten Sie Kollegen/Kolleginnen ebenfalls dazu an.
- Machen Sie sich kundig, was die Hitzesymptome sind und was Sie dann zu tun haben (vgl. Abb. 1).
- Achten Sie auf Ihre Kollegen/Kolleginnen. Wenn Sie Anzeichen einer Hitzeerkrankung bemerken, sagen Sie ihnen, sie sollen Pause machen und melden Sie das den Vorgesetzten und/oder dem Rettungsdienst.
- Planen Sie, wenn möglich, anstrengende Arbeiten für kühlere Tageszeiten ein.
- Arbeiten mit Hitzebelastung sollten Sie mit einer Eingewöhnungsphase angehen. Die meisten (3 von 4) Hitzeopfer gibt es in der ersten Arbeitswoche.
- Tragen Sie auch bei Hitze stets die nötige PSA. Sie werden mehr Pausen zum Trinken und Abkühlen brauchen und daher einplanen müssen.

**Nehmen Sie die Anzeichen einer Hitzeerkrankung nicht passiv hin – seien Sie aktiv, sich und Andere zu schützen.**