

Was tun bei Sommerhitze?

Je kleiner ein Kind ist, desto empfindlicher reagiert es auf hohe Außentemperaturen und starke Sonnenbestrahlung. So sollten Säuglinge (Kinder unter einem Jahr) überhaupt nicht der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt werden. Grundsätzlich ist die Kinderhaut empfindlicher gegen Sonnenstrahlung – häufiger Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Hautkrebsrisiko als Erwachsener deutlich.



Gesundheitsrisiken durch Hitze und UV-Strahlung:

- Schädigung der Haut (**Sonnenbrand**) und der Augen (**Linsentrübung** oder **Netzhautschäden**)
- Bei längerer und direkter Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf kann es bei Kindern zum sogenannten **Sonnenstich** kommen. Die starke Sonneneinstrahlung führt – auch ohne große Hitze – zu einer Reizung der Hirnhäute. Symptome sind insbesondere Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel sowie Fieber. Bei einem schweren Sonnenstich kann es auch zu einem steifen Nacken bzw. Nackenschmerzen und sogar zu Bewusstseinsstörungen kommen.
- Ein **Hitzschlag** entsteht, wenn der Organismus wegen der hohen Außentemperaturen mehr Wärme aufnimmt als er wieder an die Umgebung abgeben kann. So gerät die Körpertemperatur außer Kontrolle und steigt rasch an. Anzeichen eines Hitzschlags sind: eine heiße, rote und trockene Haut (der Körper ist nicht mehr in der Lage zu schwitzen), starkes Durstgefühl, Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Schwindelgefühl, Verwirrtheit, innere Unruhe, Krampfanfälle sowie Bewusstseinsstörungen bis zur Bewusstlosigkeit.



Ein Hitzschlag oder ein Sonnenstich kann lebensgefährlich sein! Verständigen Sie sofort einen Arzt! Bringen Sie die betroffene Person bis zum Eintreffen des Arztes an einen kühlen Ort. Wenn noch keine Bewusstseinsstörung vorliegt, geben Sie ihr zu trinken. Lockern Sie enge Bekleidung, machen Sie kühle und feuchte Umschläge, sorgen Sie für Luftzug!

So können Sie Ihre Kinder vor den Gesundheitsrisiken durch extreme Hitze und UV-Strahlung schützen:

- Lassen Sie Ihre Kinder niemals in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit.
- Körperliche Aktivität sollte – zumindest in den Mittagsstunden – eingeschränkt werden.
- Richten Sie sich bei Aktivitäten im Freien nach den Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes: (www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html) sowie dem UV-Index und schützen Sie Ihre Kinder entsprechend. Den Index für Ihre Region erfahren Sie beispielsweise über den Wetterbericht oder Wetter-Onlinedienste wie www.uv-index.de.
- Kinder sollten sich in der Zeit der intensivsten Sonnenstrahlung, zwischen 11.00 und 15.00 Uhr, möglichst im Haus oder im Schatten aufhalten.
- Empfohlen wird eine luftige, helle und lange Bekleidung, eine Kopfbedeckung (Mütze mit Nackenschutz oder breitkrempigem Hut) und eine Sonnenbrille.
- Kinder haben bei großer Hitze einen deutlich erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Daher sollte in ausreichender Menge Flüssigkeit angeboten werden. Besonders geeignet sind Mineralwasser, kalter Früchtetee oder Obstsaftchorlen. Zu viel Zucker in Getränken sollte vermieden werden, da dies dem Körper Flüssigkeit entzieht.
- Vermeiden Sie schwerverdauliche Mahlzeiten. Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag mit leichtverdaulichen Lebensmitteln (z.B. Suppen, Kompott, Eintöpfe, Obst und Gemüse) entlasten den Körper.
- Mindestens 30 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien sollte eine wasserfeste Sonnencreme für Kinder mit hohem Lichtschutzfaktor (mit UV-A- und UV-B-Filter) auf alle unbedeckten Körperstellen aufgetragen werden. Erneuern Sie den Sonnenschutz mehrmals täglich, insbesondere nach einem Aufenthalt im Wasser. Dies erhält nur die Schutzwirkung, verlängert sie jedoch nicht.
- Vorbildfunktion: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Weitere Informationsblätter zum Thema Sommerhitze für Kinder, Pflegende sowie Ärzt*innen finden Sie unter: www.nlga.niedersachsen.de/hitze