

# Was tun bei der Sommerhitze?

## Hinweise für den Umgang mit Kindern

Je kleiner ein Kind ist, desto empfindlicher reagiert es auf hohe Außentemperaturen und starke Sonnenbestrahlung. So sollten Säuglinge (Kinder unter 1 Jahr) überhaupt nicht der direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt werden. Grundsätzlich ist die Kinderhaut sehr empfindlich gegen Sonnenstrahlung – ein Sonnenbrand im Kindesalter erhöht das Hautkrebsrisiko als Erwachsener!

### Bei hohen Außentemperaturen werden folgende Verhaltensregeln empfohlen:

- Lassen Sie niemals Kinder oder gesundheitlich geschwächte Personen oder Tiere in einem geparkten Fahrzeug zurück, auch nicht für kurze Zeit.
- Kinder sollten sich in der Zeit der intensivsten Sonnenstrahlung, zwischen 11.00 und 16.00 Uhr, möglichst im Haus oder zumindest im Schatten aufhalten.
- Empfohlen werden eine luftige, bunte Baumwollkleidung und eine Kopfbedeckung (Mütze mit Nackenschutz oder breitkrempigem Hut).
- Rechtzeitig (mindestens 20 Minuten) vor dem Aufenthalt im Freien sollte eine wasserfeste Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor aufgetragen werden.
- Kinder haben bei großer Hitze einen deutlich erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Daher sollte in ausreichender Menge Flüssigkeit angeboten werden. Besonders geeignet sind Mineral- oder Leitungswasser, Früchtetees oder Obstsaftschorlen.
- Körperliche Aktivität sollte – zumindest in den Mittagsstunden – eingeschränkt werden.

### Die wichtigsten akuten Gesundheitsrisiken:

- Bei längerer und direkter Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf kann es bei Kindern zum so genannten „**Sonnenstich**“ kommen. Die starke Sonneneinstrahlung führt – auch ohne große Hitze- zu einer Reizung der Hirnhäute. Daher entstehen beim Sonnenstich ähnliche Symptome wie bei der Hirnhautentzündung. Bei den ersten Anzeichen eines „Sonnenstiches“ (Kopfschmerzen, Übelkeit, Abgeschlagenheit) Kind in einen kühlen, schattigen und ruhigen Raum bringen, trinken lassen. Bei Erbrechen, Fieber oder starken Kopfschmerzen dringend einen Arzt aufsuchen.
- 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. Zeichen eines Hitzschlags sind: ungewöhnliche Unruhe, eine heiße, rote, trockene Haut, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Schläfrigkeit, starkes Durstgefühl, Verwirrtheit, Krampfanfälle, eine Eintrübung des Bewusstseins bis zur Bewusstlosigkeit. Es handelt sich um einen medizinischen Notfall.  
Bringen Sie die betroffene Person bis zum Eintreffen des Not-Arzt an einen kühlen Ort. Wenn noch keine Bewusstseinsintrübung vorliegt, geben Sie ihr zu trinken. Lockern Sie enge Bekleidung, machen Sie kühle und feuchte Umschläge, sorgen Sie für Luftzug!

Sollten Sie Fragen oder Hinweise haben, können Sie gerne unter Tel. 02 51/4 92-53 01 mit uns Kontakt aufnehmen.