

HITZEBEDINGTE GESUNDHEITSFOLGEN BEI KINDERN



ALLGEMEIN

- Erschöpfung
- Abgeschlagenheit, Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Schwäche
- Übelkeit
- Sonnenstich

GEHIRN

- Schwindel
- Verwirrtheit
- Verringerte Konzentration (Lernen, Unfallgefahr etc.)

LUNGE

- Erhöhte Belastung durch bereits vorhandene Atemwegserkrankungen (z.B. Asthma)
- Verschlimmerung von Atemwegserkrankungen aufgrund erhöhter Ozonkonzentration

HERZ-KREISLAUF-SYSTEM

- Starke Belastung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verringerte Leistungsfähigkeit

NIEREN

- Erhöhte Belastung durch Dehydratation
- Erhöhtes Risiko für Elektrolytentgleisung

WEITERFÜHRENDES INFORMATIONSMATERIAL



Landeshauptstadt Potsdam
Tipps zu Gesundheit, Hitzeschutz,
Wetterdaten und UV-Index
potsdam.de/hitze



Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)
Hitze- und UV-Schutz
klima-mensch-gesundheit.de



Bundesamt für Strahlenschutz (BfS)
UV-Strahlung
bfs.de



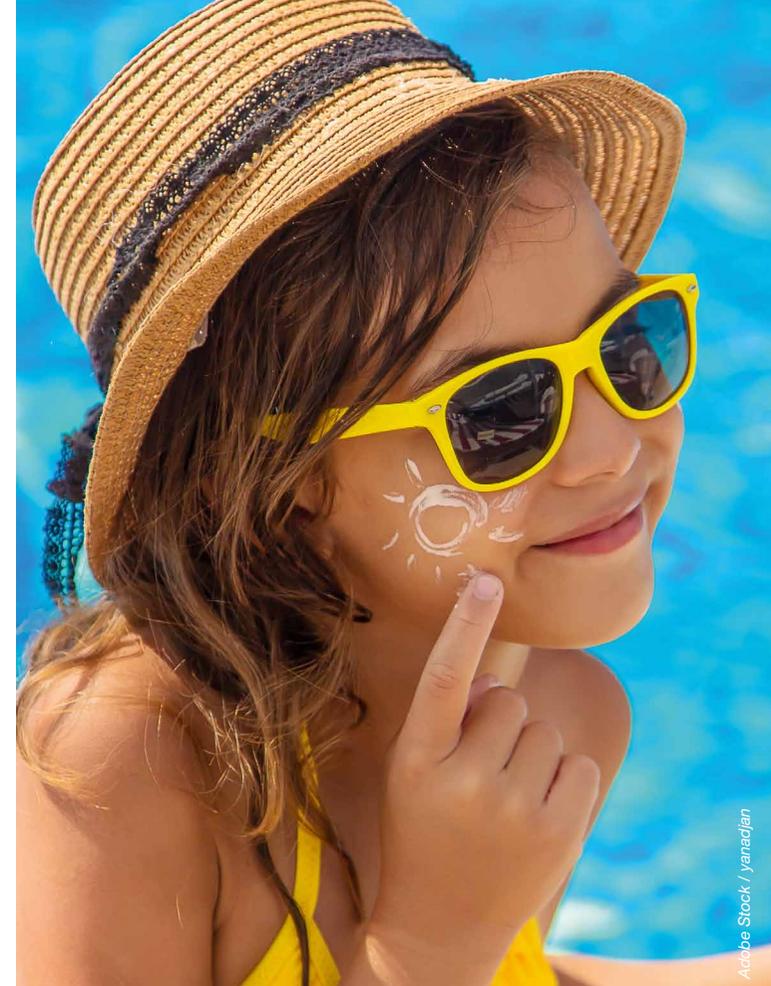
Deutscher Wetterdienst (DWD)
Aktuelle Hitzewarnung,
Anmeldung für Newsletter
dwd.de



Bundesministerium für Gesundheit
(BMG)
Klimawandel und Gesundheit
gesund.bund.de

HERAUSGEBER

Landeshauptstadt Potsdam
Der Oberbürgermeister
Fachbereich
Öffentlicher Gesundheitsdienst
Medizinischer Bevölkerungsschutz
Friedrich-Ebert-Straße 79/81, 14469 Potsdam



Adobe Stock / yanadjan

SOMMER SONNE SONNENSCHUTZ

Kinder sind nicht für den Klimawandel verantwortlich, aber sie tragen die Folgen und brauchen unseren besonderen Schutz.



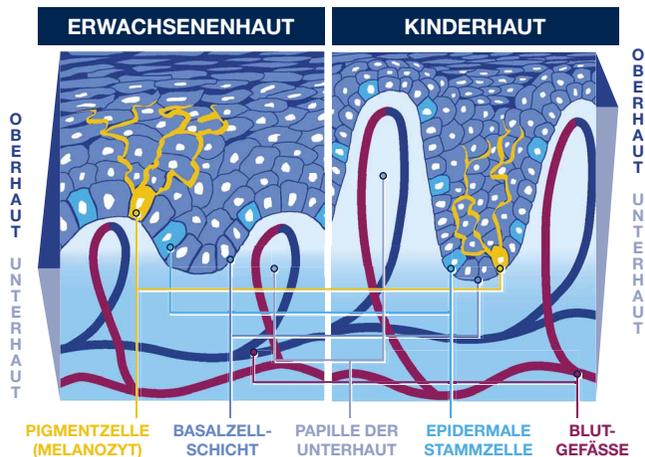
Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



WARUM SIND KINDER BESONDERS GEFÄHRDET?

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen!

- Kinder schwitzen weniger und können Wärme schlechter abgeben.
- Sie haben weniger Flüssigkeitsreserven und eine höhere Stoffwechselrate.
- Sie können die Gefahr von Hitze noch nicht adäquat einschätzen und sich selbst schützen.
- Die kindliche Haut ist noch sehr dünn und der körpereigene UV-Schutz muss sich erst entwickeln.



Quelle Illustration: Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention e.V. (ADP)

In der Kinderhaut ragen die Papillen der Unterhaut weit in die Oberhaut hinein. Ein Teil der Haut-Stammzellen, die sich in der Basalzellschicht befinden, liegen dadurch dichter unter der Hautoberfläche als in der Erwachsenenhaut und sind der schädigenden UV-Strahlung stärker ausgesetzt.

Jeder Sonnenbrand Ihres Kindes wird ein Leben lang im „Hautgedächtnis“ gespeichert und kann Jahre später Hautkrebs verursachen.

HINWEISE FÜR HITZE- UND SONNENSCHUTZ



Achten Sie bei Aktivitäten im Freien auf den tagesaktuellen UV-Index und planen Sie nach Möglichkeit Ihren Sommertag mit den Kindern entsprechend.



Mittags ist die Sonne am stärksten. Halten Sie sich mit Ihren Kindern dann am besten im Schatten auf.



Verlegen Sie Sport und Bewegungsspiele mit Ihren Kindern in die Morgen- oder Abendstunden, wenn es kühler ist.



Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder genug trinken. Gute Durstlöscher sind Wasser, ungesüßte Tees und Saftschorlen. Sie können zusätzlich wasserreiches Obst und Gemüse anbieten.



Schützen Sie die Haut Ihrer Kinder mit weiter, luftiger Kleidung. Dazu gehört auch eine Kopfbedeckung, die Gesicht, Ohren und Nacken schützt.



Sollten Sie Ihrem Kind eine Sonnenbrille aufsetzen, achten Sie auf Qualitätshinweise wie UV-400. Für einen optimalen Schutz sollte die Brille gut am Gesicht anliegen.



Creemen Sie alle noch ungeschützten Hautstellen Ihrer Kinder mit einer Sonnencreme mit einem LSF von 30 oder 50 ein, auch die Lippen, Ohren und Fußrücken.



Sonnenlicht wird durch das Wasser reflektiert. Bevor die Kinder im Wasser baden, tragen Sie die Sonnencreme 30 Minuten vorher auf. Nicht vergessen: nach dem Baden gut abtrocknen und wieder neu eincremen. UV-Kleidung schützt ihr Kind im Wasser besonders gut.



Einige Arzneimittel und Kosmetika in Verbindung mit UV-Strahlung können Hautreizungen verursachen. Erkundigen Sie sich im Bedarfsfall bei Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt.



Bei Symptomen von Hitzebelastung, z.B. Kopfschmerzen, umgehend Ihr Kind in den Schatten bringen, ihm etwas zu trinken geben und gegebenenfalls den Kinderarzt konsultieren.



Lassen Sie Ihre Kinder niemals allein im Auto zurück.

Der wichtigste Sonnen- und Hitzeschutz für Ihr Kind sind Sie: Gehen Sie beim Hitze- und UV-Schutz mit gutem Beispiel voran.

Mit dem richtigen Sonnenschutz können Sonnenbrände vermieden und dadurch das Hautkrebsrisiko im Erwachsenenalter verringert werden.

