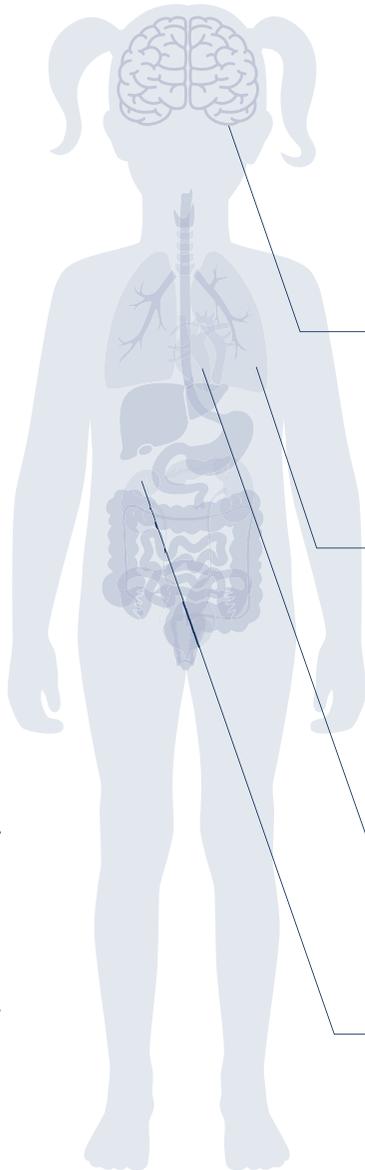


# HITZEBEDINGTE GESUNDHEITSFOLGEN BEI KINDERN



## 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

# HITZEBEDINGTE BESCHWERDEN UND SYMPTOME BEI KINDERN

## Erste-Hilfe-Maßnahmen für Nicht-Mediziner im Überblick

**Achtung:** Meist tritt ein Symptom nicht allein auf, sondern in Kombination mit anderen Beschwerden und Symptomen.

Kind aus Situation nehmen und in kühlen Raum bringen	Beobachten, Eltern kontaktieren und diese ggf. den Arzt kontaktieren	Umgehend Rettungsdienst rufen
Leichte Kopfschmerzen	Stärkere Kopfschmerzen	Stärkste Kopfschmerzen
Leichter Schwindel	Schwindel	Verwirrtheit, Desorientierung
Großer Durst	Übelkeit mit Erbrechen	Fieber, Schüttelfrost, Hitze ohne Schwitzen
Hautausschläge, Sonnenallergie, Sonnenbrand	kurze Bewusstlosigkeit ohne Orientierungsverlust	Lethargie, Schläfrigkeit
		Längere Bewusstlosigkeit
		Krampfanfälle



**RETTUNGSDIENST**

**112**

### Wichtig!

In allen Situationen: Schatten, Kühlung und Trinken sowie den Verlauf der Beschwerden und das Bewusstsein beobachten. Kinder auf keinen Fall allein lassen.

## HITZEBEDINGTE BESCHWERDEN UND SYMPTOME BEI KINDERN

Hohe Temperaturen und extreme Hitze können gefährliche Auswirkungen auf den kindlichen Körper haben. Das liegt unter anderem daran, dass die Schweißproduktion bei Kindern geringer, ihre Stoffwechselrate aber höher ist als bei Erwachsenen.

Hinzu kommt, dass ihre Hautoberfläche im Verhältnis zum Körpergewicht größer ist als bei Erwachsenen, weshalb sie mehr Zeit brauchen, um sich an Hitze anzupassen.

Die Folge ist, dass Babys und Kleinkinder schneller unter Hitzebeschwerden leiden. Sie dehydrieren schneller, bekommen schneller Sonnenbrand oder einen Sonnenstich oder zeigen bei Hitze schneller Symptome von Erschöpfung.

### • Dehydratation = verminderter Wasserhaushalt

Ein Flüssigkeits- bzw. Wassermangel im Körper wird durch vermehrtes Schwitzen oder eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr verursacht.

**Symptome:** Kopfschmerzen, Benommenheit, Desorientierung, Schwäche, Müdigkeit, Schwindel, Ohnmacht, Kreislaufinstabilität (hoher Puls, niedriger Blutdruck), trockene Schleimhäute, verminderte Urinmenge und bei Säuglingen: Unruhe oder Lethargie.

**Maßnahmen:** Fehlende Flüssigkeit ausgleichen durch viel Trinken und wasserhaltige Nahrung zu sich nehmen.

Körpergewicht	Bedarf	Beispiel
Unter 10 kg	100 ml/kgKG*	1 Jahr, 9 kg → 900 ml
10 bis 20 kg	1000 ml + 50 ml/kgKG über 10 kgKG**	3 Jahre, 15 kg → 1250 ml
Über 20 kg	1500 + 20 ml/kgKG über 20 kgKG***	7 Jahre, 25 kg → 1600 ml

\* ml/kgKG: Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht

\*\* 50 ml mehr pro Kilogramm, das das Kind über 10 Kilogramm Körpergewicht wiegt

\*\*\* 20 ml mehr pro Kilogramm, das das Kind über 20 Kilogramm Körpergewicht wiegt

### • Sonnenstich

Ist der Kopf lange direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt, kann dies zu einer Reizung der Hirnhäute (Meningen) und – in schweren Fällen – einem Hirnödem (Hirnschwellung) führen.

**Symptome:** Kopf- und Nackenschmerzen, Übelkeit mit Erbrechen, leichte Erhöhung der Körpertemperatur, geröteter Kopf, selten Bewusstseinsstörungen oder Krampfanfälle

**Der Sonnenstich ist in den allermeisten Fällen kein lebensbedrohliches Krankheitsbild, kann jedoch einem Hitzschlag ähneln und in ihn übergehen!**

**Maßnahmen:** In den Schatten begeben. Kopf und Oberkörper leicht erhöht lagern. Viel trinken und mit kühlen Umschlägen v. a. Kopf und Nacken abkühlen.

### • Hitzschlag

Ist eine Abkühlung durch Schwitzen nicht mehr möglich, kommt es zu einem Wärmestau: Die Körpertemperatur steigt schnell (innerhalb von 10 bis 15 Minuten) auf über 40 °C oder mehr an. In Folge dieser starken und plötzlichen Erhitzung entgleisen wichtige Organfunktionen, es kommt zu Organversagen. Ein sogenanntes Hirnödem kann entstehen.

**Es besteht Lebensgefahr!**

**Symptome:** gerötete, heiße und trockene Haut, Körpertemperatur stark erhöht, Übelkeit, starke Kopfschmerzen, Krampfanfälle, Koordinationsstörungen, Bewusstseinsveränderungen, Bewusstlosigkeit

**Maßnahmen:** Rufen Sie zuerst den Rettungsdienst (112) und führen Sie dann Erste-Hilfe-Maßnahmen durch. Bringen Sie die betroffene Person an einen kühlen Ort und kühlen Sie den Körper zusätzlich z. B. durch Entkleiden, kühle Umschläge, kalte Getränke. Bei Bewusstseinsverlust stabile Seitenlage.

### • „Sonnenallergie“ (Polymorphe Lichtdermatose)

Entsteht meist mehrere Stunden oder Tage nach der ersten UV-(A)-Bestrahlung nach dem Winter.

**Symptome:** stark juckende, unterschiedlich aussehende Hautveränderung

**Maßnahmen:** Vermeidung weiterer Bestrahlung, Sonnencreme mit UV-A-Schutz

### • Hitzeausschlag/ Hitzepickel (Miliaria)

Wenn Schweiß nicht ausreichend verdunsten kann, verstopfen die Ausführungsgänge der Schweißdrüsen. Die Folge sind kleine, häufig juckende oder brennende Pickelchen.

**Symptome:** kleine rote, juckende Pickelchen oder Knötchen an Gesicht, Hals, Brustbereich, Leiste oder Hoden (an Stellen vermehrter Schweißproduktion)

**Maßnahmen:** Aufenthalt in einer kühlen Umgebung sowie häufiges Duschen und tragen von leichter Kleidung.



## HERAUSGEBER

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



Gefördert durch:



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

