



Tipps für Sonnen- und Hitzeschutz

Kinderarzt
Dr. Rosen

Durch die menschengemachte Erderwärmung kommt es auch hierzulande immer häufiger zu Hitzewellen. Diese sind für Kleinkinder und Säuglinge besonders belastend: Kinder produzieren durch ihren aktiven Stoffwechsel mehr Wärme als Erwachsene, schwitzen aber weniger. Zudem haben sie eine größere Hautoberfläche im Verhältnis zum Körpergewicht und eine sonnenempfindlichere Haut.

All dies führt dazu, dass Kinder mehr und früher an vermehrter Hitze und Sonneneinstrahlung leiden als Erwachsene. Symptome von Hitzestress und Hitzeerschöpfung können z.B. sein: starkes Schwitzen, gerötetes Gesicht, trockene Lippen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Ohrengeräusche, Ohnmachtsepisoden. Denken Sie bitte daran: Ihr Kind kann sich selbst nicht helfen – sein wichtigster Sonnen- und Hitzeschutz sind Sie!

Was können Sie tun?

- **Auf konsequenten Sonnenschutz achten, auch bei bedecktem Himmel:**
 - Bekleidung: Sonnenhut mit Nackenschutz, möglichst luftige Kleidung, die auch Arme und Beine bedeckt. Auch beim Plantschen im Wasser möglichst ein T-Shirt, oder besser noch, einen UV-Anzug tragen
 - Sonnenschutzmittel: Das Sonnenschutzmittel sollte UV-A- und UV-B-Strahlen blockieren und einen Lichtschutzfaktor von mindestens 30 haben. Achten Sie darauf, dass insbesondere die "Sonnenterrassen" gründlich eingecremt werden: Nase, Ohren, Füße und Schultern. Cremen Sie alle unbedeckten Körperstellen am besten etwa eine halbe Stunde vor Sonnenexposition ein. Bei längeren Aufenthalten im Freien und nach jedem Baden wiederholen. Für Säuglinge und Kleinkinder gibt es besonders geeignete Sonnenschutzmittel
- **Auf die richtige Ernährung achten:**
 - Trinken: am besten viel und oft: Die reguläre Trinkmenge sollte bei Temperaturen von über 30°C verdoppelt bis verdreifacht werden. Geeignete Getränke sind Wasser oder ungesüßter Früchtetee. Ein praktischer Tipp für den Alltag: ist der Urin durchsichtig hat das Kind genügend Flüssigkeit an Bord, ist er gelb, muss mehr getrunken werden.
 - Essen: Leichte fettarme Kost, keine schweren Mahlzeiten. Geeignet sind Salate, Obst, fettarme Joghurts oder Quarkspeise. Viele Kinder haben bei Hitze keinen Appetit – es ist in Ordnung, dass man bei Hitze weniger isst, solange man genug trinkt
- **Überhitzung vermeiden:**
 - Anstrengende körperliche Aktivitäten draußen am besten vor oder nach den heißen Mittagsstunden und am besten im Schatten
 - Lassen Sie Ihr Kind nie allein im Auto – der Innenraum des Autos kann bei direkter Sonneneinstrahlung bis zu doppelt so heiß sein wie die Außentemperatur
- **Sonnenbrand richtig behandeln:**
 - Kind bei Sonnenbrand sofort aus der Sonne herausnehmen
 - Kühle Umschläge, lauwarme Duschen und entzündungshemmende Gels lindern die Beschwerden
 - Bei schwerem Sonnenbrand mit starker Spannung der Haut oder Blasenbildung sollten Sie das Kind dem Kinderarzt vorstellen