

Kinder und Hitze.

Stand Juli 2025

Kinder und auch Jugendliche müssen besonders vor Hitze und zu starker Sonnenstrahlung geschützt werden!

Die Gründe dafür:

- Kinderhaut reagiert viel empfindlicher als die von Erwachsenen!
- Kinder können die Wärme noch nicht gut regulieren und reagieren rascher mit Überwärmung.
- Kinder schwitzen weniger und haben bei Wärme weniger Durst als Erwachsene.
- Kinder benötigen in Bezug auf ihre Größe mehr Flüssigkeit als Erwachsene.

Bitte beachten Sie daher bei heißem und sonnigem Wetter unbedingt folgende Verhaltenstipps:

- Einfachster und wirksamster Schutz sind angepasste Kleidung und Schatten.
- Bis zum ersten Lebensjahr sollte direkte Sonne vermieden werden.
- Um die Vitamin D Versorgung von Kindern aber auch gewährleisten zu können, sollten Kinder mehrfach in der Woche für kurze Zeiten (ohne Sonnenbrandgefahr) ohne Sonnenschutz in die Sonne.
- Für Kinder bis 4 Jahre sollten Zeiten in der direkten Sonne im Sommer kurz sein.
- Beim Spielen im Freien auf Schattenplätze achten.
- In Zeiten mit hohen UV-Strahlen (11-15 Uhr) nicht lange im Freien spielen lassen.
- Sonnengerechte Kleidung für Kinder sollte den Körper bedecken.
- Kopf- und Nackenschutz.
- Atmungsaktive, leichte Kleidung:
 - Optimal ist Kleidung mit einem speziellen UV-Schutz (Prüfsiegel UV Standard 801).
 - Leichte, bequeme Schuhe, die den Fußrücken abdecken.
 - Sonnenbrillen mit UV-Filter (besonders am Meer oder im Gebirge).
 - Ab dem ersten Lebensjahr auch Sonnenschutzcreme (Lichtschutzfaktor 30 und höher).
 - Bei längeren Aufenthalten im Freien Haut mehrfach mit Schutzcreme nachcremen.
 - Nach Wasserkontakt muss die Schutzcreme erneut aufgetragen werden.

Vorsicht! Gefahren!

Hitze kann gerade auch für Kinder zu ernsthaften Gefahren führen!
Bei einem Hitzschlag muss unbedingt sofort ärztliche Hilfe gesucht werden!

Hitzschlag

Symptome:

- Hochroter Kopf,
- heiße und trockene Haut,
- unsicherer Gang und Kopfschmerzen,
- es entwickelt sich Fieber und das Bewusstsein ist gestört.

Wenn Sie einen Hitzschlag vermuten, rufen Sie sofort einen Arzt* eine Ärztin hinzu!

Außerdem das Kind...

- aus der Sonne holen,
- Kühlen,
- Flüssigkeit, wenn Kind ansprechbar ist,
- Beine hochlegen,
- Beruhigen und nicht allein lassen,
- ggf. Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten.

Sonnenstich

Symptome:

- Hochroter und heißer Kopf,
- kein Fieber,
- Haut normal warm oder kühl,
- Übelkeit und ggf. Erbrechen,
- Unruhig,
- Kopf- und Ohrenschmerzen,
- steifer Nacken,
- Schwindel, im Verlauf ggf. Kreislaufbeschwerden.

Stellen Sie solche Symptome fest, sollte Sie das Kind

- Aus der Sonne holen,
- Kopf und Nacken mit kühlen Tüchern kühlen,
- Trinken lassen,
- Beruhigen und nicht allein lassen,
- Arzt nur notwendig bei Kreislauf- oder Bewusstseinsproblemen