

Hohe Temperaturen können besonders für Säuglinge und Kleinkinder gefährlich sein, da sie empfindlicher auf Hitze reagieren als Erwachsene. Daher ist es wichtig, dass Eltern und Betreuerinnen/Betreuer besondere Vorsichtsmaßnahmen treffen, um die Kleinsten an heißen Tagen zu schützen. Grundsätzlich gilt: Je jünger Ihr Kind ist, desto empfindlicher und schutzbedürftiger ist es gegenüber Hitzebelastungen.

Warum sind Säuglinge und Kleinkinder besonders gefährdet?

- **Unreife Temperaturregulation:** Das System der Körpertemperaturregulation von Säuglingen und Kleinkindern ist noch nicht vollständig entwickelt, wodurch sie die Wärme nicht so effizient abgeben können.
- **Höherer Flüssigkeitsverlust:** Kinder haben im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht eine höhere Stoffwechselrate und verlieren schneller Flüssigkeit, was das Risiko für Flüssigkeitsverlust erhöht.
- **Eingeschränkte Selbsthilfe:** Säuglinge und Kleinkinder können sich noch nicht sprachlich mitteilen, wenn sie durstig oder überhitzt sind. Sie sind auf Erwachsene angewiesen.
- **Größere Hautoberfläche:** Die Hautoberfläche von Säuglingen und Kleinkindern ist im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht größer. Hierdurch benötigen Säuglinge und Kleinkinder mehr Zeit, um sich an Hitze anzupassen als Erwachsene.
- **Erhöhte Aktivität:** Kleinkinder sind oft aktiv und bewegen sich viel. Dadurch erhöht sich ihre Körpertemperatur schneller.

Mit folgenden Tipps können Sie Ihre Kinder schützen:

- **Ausreichend Trinken:** Bieten Sie Ihrem Kind regelmäßig Wasser an, auch wenn es keinen Durst signalisiert. Stillen Sie Ihren Säugling häufiger, da Muttermilch die notwendige Flüssigkeit und Nährstoffe liefert.
- **Kühle Umgebung:** Halten Sie die Wohnräume kühl, indem Sie tagsüber Fenster und Vorhänge geschlossen halten und nachts lüften. Nutzen Sie Ventilatoren oder Klimaanlage zur Abkühlung der Räume. Hängen Sie feuchte Handtücher in den Räumen auf, diese sorgen auch für Abkühlung der Luft.
- **Direkte Sonneneinstrahlung meiden:** Halten Sie sich mit Ihrem Kind im Schatten auf und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung, besonders während der intensiven Mittagshitze.
- **Guter Sonnenschutz:** Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind mit Sonnenschutzcreme (mind. Lichtschutzfaktor 30) eingecremt ist. Ein Sonnenhut und eine Sonnenbrille bieten zusätzlichen Schutz.
- **Leichte Kleidung:** Kleiden Sie Ihr Kind in leichte, helle und luftige Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle. Diese Materialien lassen die Haut atmen und schützen gleichzeitig vor direkter Sonneneinstrahlung.
- **Abkühlung durch Wasser:** Verwenden Sie ein feuchtes, nicht zu kaltes Tuch, um für Erfrischung auf der Haut zu sorgen oder ermöglichen Sie es Ihrem Kind mit Wasser auf dem Balkon, im Garten, auf dem Spielplatz oder im Freibad zu planschen.

- **Aktivitäten anpassen:** Bei extrem hohen Temperaturen sollten körperliche Aktivitäten im Freien reduziert werden. Aktivitäten sollten auf den frühen Morgen oder auf den späten Nachmittag verschoben werden.
- **Informiert sein:** Eltern sollten über anstehende Hitzetage informiert bleiben. Achten Sie auf Wetterberichte und Warnungen, um Ihre Planungen entsprechend anzupassen

Typische Anzeichen von Hitzebelastung bei Kindern frühzeitig erkennen:

- Starkes Schwitzen (Ausnahme kleine Kinder: geringe Schweißproduktion), kühle Haut, gerötetes Gesicht, trockene Lippen durch Flüssigkeitsmangel
- Kopfschmerzen, Übelkeit, Unruhe, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, keine Lust zum Spielen

Bei diesen Symptomen sollten Sie das Kind sofort an einen kühlen Ort bringen. Bieten Sie dem Kind Wasser an und ziehen Sie ihm leichte Kleidung an. Verwenden Sie feuchte Tücher zur Erfrischung auf der Haut. Lassen Sie das Kind sich ausruhen und vermeiden Sie körperliche Anstrengung.

Kommen zusätzlich folgende Symptome hinzu handelt es sich um einen Hitzschlag und Sie sollten sofort die Notärztin oder den Notarzt (Tel. 112) rufen.

- Fieber
- heiße, aber trockene Haut
- starke Kopfschmerzen
- Erbrechen
- Bewusstseinsveränderungen

Rufen Sie sofort die Notrufnummer (Tel. 112) und bringen Sie das Kind an einen kühlen Ort, um die Körpertemperatur zu senken. Überwachen Sie die Atmung des Kindes und bleiben Sie bei ihm, bis die medizinische Hilfe eintrifft.

Weiterführende Informationen:

[Zu viel Sonne - Hautkrebsgefahr mit Erklärvideo \(BZgA\)](#)

[Clever in Sonne und Schatten - Tipps für Eltern \(Krebshilfe\)](#)

[Sonnenschutz für Kinder in Kindergarten und Grundschule - Infobroschüre für Eltern \(BFS\)](#)