

Medizinische Empfehlungen für Kinder an Hitzetagen

Hohe Temperaturen stellen für den kindlichen Organismus eine besondere Belastung dar. Da Kinder ihre Körpertemperatur noch weniger effizient regulieren können als Erwachsene, sind sie anfälliger für Überhitzung und Flüssigkeitsmangel. Um gesundheitliche Risiken an heißen Tagen zu verringern, sind folgende Maßnahmen empfehlenswert:

1. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

- Kinder sollten regelmäßig trinken, auch wenn sie kein Durstgefühl haben.
- Besonders geeignet sind Wasser sowie ungesüßte Tees.

2. Leichte und ausgewogene Ernährung

- Empfehlenswert sind gut verdauliche, leichte Mahlzeiten.
- Obst und Gemüse mit hohem Wasseranteil, wie Wassermelone, Gurken oder Tomaten, unterstützen zusätzlich die Flüssigkeitsversorgung.

3. Geeignete Kleidung

- Ideal ist leichte, luftige und helle Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle oder Leinen.
- Ein Sonnenhut mit breiter Krempe oder zumindest eine Kappe schützt den Kopf vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Die Kleidung sollte weder zu eng noch zu warm sein, um einen Wärmestau zu vermeiden.

4. Schutz vor direkter Sonneneinstrahlung

- Die starke Mittagssonne zwischen etwa 11 und 16 Uhr sollte möglichst gemieden werden.
- Schattenplätze sind grundsätzlich zu bevorzugen.
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor sollten regelmäßig erneut aufgetragen werden, insbesondere nach dem Baden oder starkem Schwitzen.

5. Anpassung der Aktivitäten

- Regelmäßige Pausen in kühlen Räumen oder im Schatten sind wichtig.
- Körperliche Anstrengungen sollten bei großer Hitze reduziert werden.
- Wohnräume lassen sich durch morgendliches Lüften und geschlossene Rollläden oder Vorhänge tagsüber angenehm kühl halten.

Fazit:

An heißen Tagen sind vor allem ausreichendes Trinken, leichte Kleidung, konsequenter Sonnenschutz, angepasste Aktivitäten und regelmäßige Abkühlung entscheidend, um Kinder wirksam vor hitzebedingten Gesundheitsproblemen zu schützen.