

Klimawandel und Hitze

Eine wachsende Gefahr für die Gesundheit unserer Kinder

Die zunehmenden Hitzewellen infolge des Klimawandels stellen eine ernstzunehmende Bedrohung für die Gesundheit und Entwicklung von Kindern dar. Der Berufsverband der Kinder- u. Jugendärzte (BVKJ) Bayern mahnt, dass Kinder besonders anfällig für die Folgen extremer Temperaturen sind und fordert eine erhöhte Aufmerksamkeit von Eltern und Betreuungspersonen sowie gezielte Maßnahmen zum Schutz junger Menschen.

Warum Kinder hitzeempfindlicher sind

Kinder sind durch Hitze in besonderem Maße gefährdet, weil sie sich weniger gut an heiße Umgebungstemperaturen anpassen können als Erwachsene. Das hat sowohl physiologische als auch verhaltensbedingte Gründe.

- Körperliche Besonderheiten: Kinder haben ein ungünstiges Verhältnis von Körperoberfläche zu Körpergewicht, dadurch nehmen sie bei Hitze mehr Wärme auf, was sie schneller überhitzen lässt.
- Unreife Schweißregulation: Die Fähigkeit zu schwitzen, eine wichtige Kühlfunktion des Körpers, ist bei Kindern noch nicht vollständig entwickelt.
- Höherer Flüssigkeitsbedarf: Aufgrund ihres aktiveren Stoffwechsels verlieren Kinder schneller Flüssigkeit und müssen häufiger trinken.
- Geringere Wahrnehmung: Kinder erkennen oft nicht rechtzeitig, dass sie durstig sind oder überhitzen.

„Kinder sind häufiger im Freien aktiv, oft abhängig von Bezugspersonen und eben keine kleinen Erwachsenen. Ihr Körper kann sich nicht so effektiv an hohe Temperaturen anpassen. Daher ist es besonders wichtig, dass Eltern und Betreuungspersonen pro-aktiv für UV- und Hitzeschutz sorgen und frühzeitig auf Anzeichen von Überhitzung oder Flüssigkeitsmangel achten“, erklärt Dr. med. Stefanie Habegger, Expertin für Kindergesundheit und Klimawandel beim BVKJ.

Typische Anzeichen von Hitzebelastung bei Kindern

Hitzebelastung kann bei Kindern verschiedene Beschwerden und Erkrankungen auslösen:

- Kopfschmerzen und Schwindel
- Müdigkeit und Konzentrationsstörungen
- Übelkeit, Erbrechen oder Bauchschmerzen
- Hitzekrämpfe (schmerzhafte Muskelkrämpfe)
- Hitzschlag - ein medizinischer Notfall
- Verschlechterung bei Kindern seltener schwerer chronischer Erkrankungen, wie Niereninsuffizienz aber auch häufiger chronischer Erkrankungen wie Asthma und Allergien aber auch ADHS.

„Kinder gehören zu den besonders gefährdeten Gruppen bei Hitze. Deshalb sind aktive Vorsorge und eine aufmerksame Beobachtung durch Erwachsene entscheidend - besonders an heißen Tagen, im Auto, bei Bewegung im Freien und im Wasser“, so Dr. Stefanie Habberger.

Hitzeschutz auch am Wasser ernst nehmen

Besonders wichtig: Auch beim Aufenthalt am Wasser - ob im Freibad, am Badensee oder im Urlaub - darf der Hitzeschutz nicht vernachlässigt werden. „Durch Wind und Wasser wird Hitze und Sonneneinstrahlung evtl. nicht intensiv empfunden, zusätzliche Bewegung kann die Überhitzung noch verstärken, warnt Dr. Stefanie Habberger, „Eltern sollten unbedingt auf ausreichenden Sonnenschutz achten, regelmäßig Schatten aufsuchen und Trinkpausen einlegen“.

Checkliste: Tipps für Eltern und Betreuer

- Ausreichend Wasser und ungesüßte Getränke anbieten - idealerweise alle 30 Minuten - denn Kinder vergessen im Spiel schnell das Trinken!
- Leichte, luftige Kleidung und Kopfbedeckung (z.B. Sonnenhut) auch im Wasser.
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 50+) regelmäßig auftragen - vor und nach dem Baden.
- Auch am und im Wasser Pausen im Schatten einlegen und nicht nur auf die Abkühlung im Wasser vertrauen!
- Vorsicht bei Temperaturunterschieden! Nicht überhitzt ins kalte Wasser springen. - Es besteht das Risiko eines Kreislaufkollapses durch einen plötzlichen Herzstillstand.
- Aufenthalt im Schatten bevorzugen, besonders zwischen 11 und 16 Uhr.
- Auf Warnzeichen wie Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit achten - bei Anzeichen von Überhitzung sofort in den Schatten gehen und kühlende Maßnahmen.
- Bei anhaltenden oder schweren Symptomen dringend ärztlichen Rat suchen bzw. bei Hitzschlag immer den Notruf tätigen.

Forderung nach mehr Hitzeschutz für Kinder

Der Klimawandel wirkt sich durch immer heißere Sommer, schlechte Luft und steigende UV-Strahlung längst nicht mehr nur auf Natur und Umwelt, sondern auch direkt auf die Gesundheit unserer Kinder aus. „Deshalb müssen Präventions- und Schutzmaßnahmen auch im öffentlichen Raum dringend gestärkt werden“, sagt die Pressesprecherin des BVKJ Bayern, Dr. med. Dilek Önal-di-Gildein.

Der BVKJ Bayern fordert daher:

- Schutzmaßnahmen in Schulen, Kitas und Freizeiteinrichtungen wie Sportvereinen: Anpassung der Unterrichtszeiten an heißen Tagen, Hitze- und Sonnenschutzkonzepte, ausreichende Trinkmöglichkeiten und kühle Räume.
- Aufklärung von Eltern und Betreuungspersonen: Informationen über Beschwerden bei Überhitzung und Erste-Hilfe-Maßnahmen.
- Stärkung des öffentlichen Gesundheitsschutzes: Kommunale Hitze- und Sonnenschutzpläne müssen die besonderen Bedürfnisse von Kindern berücksichtigen.

Politischer Handlungsbedarf: Jetzt Verantwortung übernehmen!

„Wir fordern von der Politik klare und verbindliche Maßnahmen für den Hitzeschutz von Kindern - sowohl in Kitas und Schulen als auch im öffentlichen Raum, erklärt Dr. med. Dominik Ewald, Vorsitzender des BVKJ Bayern, „Dazu gehören verpflichtende Hitzeschutzpläne, bauliche Anpassungen und mehr Unterstützung für Eltern und Betreuungseinrichtungen.“

„Wir müssen gemeinsam handeln, um unsere Kinder vor den Gefahren des Klimawandels zu schützen. Hitze ist nicht nur unangenehm - sie ist ein echtes Gesundheitsrisiko, dem wir mit gezielten Maßnahmen und Aufklärung begegnen müssen“, so Dr. Dominik Ewald.

Kontakt für Rückfragen:

Dr. med. Dilek Önal-di-Gildein
Fachärztin für Kinder- u. Jugendmedizin

Pressesprecherin des BVKJ Bayern

Tel. 01749603294
E-mail: oenaldi@dr-oenaldi.de