

## Achtung Hitze: Kleinkinder und Babys sind besonders gefährdet

**Babys und Kleinkinder sind bei Hitze besonders gefährdet: Sie dehydrieren schneller, bekommen eher Sonnenbrand oder einen Sonnenstich. Der Grund: Kinder schwitzen weniger als Erwachsene und geben dadurch weniger Wärme ab. Andererseits erzeugen sie bei körperlichen Aktivitäten mehr Stoffwechselwärme als Erwachsene. Bei extremer Hitze und großer Anstrengung gelingt es dem kindlichen Körper dann oft nicht mehr, seine Temperatur genügend abzusenken. Das Informationsportal <https://www.klima-mensch-gesundheit.de> der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt Eltern Tipps, wie sie ihren Nachwuchs am besten vor Hitze schützen können.**

Zudem informiert die BZgA zum Thema Sonnenschutz auf <https://www.kindergesundheit-info.de>, dem Informationsportal der BZgA zur Kindergesundheit.

BZgA-Tipps zum Schutz von Kindern vor Sonne und Hitze:

- Unbedingt darauf achten, dass das Kind genug trinkt.
- Kinder, die jünger als ein Jahr sind, niemals direkt der Sonne aussetzen.
- Kleinkinder bis vier Jahre sollten die intensive Mittagssonne zwischen 10 und 17 Uhr meiden und sich während dieser Zeit im Schatten oder – noch besser – im Haus aufhalten. Das schützt nicht nur vor Hitze, sondern auch vor UV-Strahlung.
- Aktivitäten im Freien in den kühleren Morgen- und Abendstunden einplanen. Möglichst schattige Plätze wählen und immer auf sonnengerechte Kleidung achten, auch im Schatten. Dazu gehören auch eine Kopfbedeckung, eine Sonnenbrille sowie Sonnencreme mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30. Diese 30 Minuten bevor es nach draußen geht auftragen.
- Ausreichender Sonnenschutz ist vor allem bei Aufhalten am und im Wasser wichtig: Wasser reflektiert die UV-Strahlung und verstärkt sie dadurch. Kinder nach dem Planschen daher immer neu eincremen. Achtung: Die durch den LSF angegebene Schutzdauer wird durch das Nachcremen nicht verlängert, sondern nur erhalten.
- Im geparkten Auto kann es schnell extrem heiß werden. Kinder dürfen auf keinen Fall im parkenden Auto zurückgelassen werden, denn dies kann lebensbedrohlich für sie sein.
- Kinder können sich beim Spielen mit Wasser abkühlen. Wichtig: Kinder sollten beim Planschen mit Wasser nie unbeaufsichtigt sein.
- Möglichst im kühlestem Raum der Wohnung aufhalten – auch nachts. Babys oder Kleinkinder am besten im kühlestem Raum der Wohnung und nicht zu warm bekleidet oder zugedeckt schlafen legen.

**Weiterführende BZgA-Informationen:**

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitze-und-hitzeschutz/empfehlungen-fuer-e...>  
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/>