

Medieninformation, 4. Juli 2022 , Linz

Mit Kleinkindern im Urlaub: Hitze vermeiden, bei Symptomen rasch handeln

Mit dem Beginn der Ferien stehen für Familien zahlreiche Bade- und Urlaubstage an. Gerade für kleine Kinder bedeuten heiße Temperaturen aber eine große Gefahr. Doch Eltern können etwa mit der Wahl des Urlaubsortes und durch das Beherzigen von einfachen Verhaltensregeln eine Überhitzung der Kinder verhindern.

Grundsätzlich gilt: Je größer die Kinder sind, desto besser können sie ihr Hitzeempfinden einschätzen und auch kommunizieren, wenn ihnen zu heiß ist. Je kleiner die Kinder, umso empfindlicher sind sie gegenüber Hitze – und können das oft auch schlecht ausdrücken.

„Eltern sollten deshalb bei jeder Planung des Urlaubs oder eines Ausflugs berücksichtigen, dass ihre kleinen Kinder nicht größerer Hitze ausgesetzt sind“, so Prim. Dr. Martin Henkel, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde am Ordensklinikum Linz Barmherzige Schwestern. So sollte überall genügend Schatten vorhanden sein beziehungsweise Destinationen vermieden werden, in denen die Temperaturen über längere Zeit gut über 30 Grad steigen. „Besonders während der Mittagszeit sollten die Kinder keinesfalls in der Sonne oder am Strand spielen“, so Prim. Dr. Henkel. Gerade im Süden sollten Eltern auf eine ausgedehnte Mittagsruhe (am besten in Innenräumen) achten und die Kinder erst am späten Nachmittag wieder draußen spielen lassen. Zudem ist es wichtig, dass die Kleinkinder ausreichend trinken – am besten Wasser und ungesüßte Tees.

Klimaanlagen in Kinderzimmern lehnt der Kinderarzt nicht grundsätzlich ab: „Im Süden sind sie möglicherweise sogar notwendig. Aber in unseren Breiten kann man auch mit Maßnahmen wie der kompletten Abdunkelung des Zimmers während der Sonnenzeiten und Lüften vor dem Schlafengehen vernünftige Temperaturen erreichen“, sagt Prim. Dr. Henkel.

Und wenn es den Kleinen doch zu heiß wird? „Kleine Kinder werden bei einer Überhitzung erst weinerlich, dann lethargisch“, so Prim. Dr. Henkel. Ist die Körpertemperatur nicht erhöht, sollte man das Kind in einen kühlen Raum oder den Schatten bringen, kühlende Wickel auflegen und kühlende Getränke verabreichen.

„Bessert sich die Situation trotz der Erstmaßnahmen nicht, bleibt das Kind weinerlich und kann nicht trinken oder hat eine Temperatur über 39 Grad, sollen die Eltern sofort einen Arzt aufsuchen. So weit sollte es prinzipiell aber gar nicht kommen“, appelliert der Kinder-Primar eindringlich.

Rückfragehinweis für Journalist*innen:

Karin Mühlberger

karin.muehlberger@ordensklinikum.at

+43 (732) 7677 – 2225

+43 (664) 8828 1533

www.ordensklinikum.at