

Sommerzeit: Tipps für Eltern mit Babys und (Klein-)Kindern

Die erste Juni-Woche 2023 war die heißeste weltweit seit Beginn der Wetteraufzeichnungen. Mit dem immer rasanteren Wandel unseres Klimas geht auch eine höhere Hitzebelastung vulnerabler Gruppen einher. Kleine Kinder, ältere Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen sind besonders gefährdet. Daher haben wir für diesen Blog-Artikel mit der Kinderärztin Dr. med. Juliane Dirks aus Neustrelitz gesprochen und sie gefragt, wie Eltern ihre Kinder bei Hitze schützen können und warum es mehr braucht als Sonnencreme.

1. Hallo Frau Dr. Dirks. Danke für Ihre Zeit! Stellen Sie sich bitte einmal kurz vor (Name, Ausbildung/Studium, seit wann tätig als Kinderärztin, Praxis in Neustrelitz):

Mein Name ist Dr.med. Juliane Dirks und ich bin seit März 2022 niedergelassene Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin in Neustrelitz. Da mir in der Schule sowohl Sprachen als auch Naturwissenschaften viel Spaß gemacht haben, habe ich nach Abitur 2006 zunächst eine Ausbildung zur Außenhandelskauffrau bei einem internationalen Medizintechnikkonzern in Hamburg gemacht. Meine Begeisterung für die Medizin wuchs weiter und ich habe 2009 mein Medizinstudium an der Charité in Berlin begonnen. In die Kinderheilkunde habe ich mich bereits im Pflegepraktikum verliebt und so gezielt Doktorarbeit und Praktika in diesem Fachgebiet gewählt. 2016 ging es dann für die Facharztausbildung in die Kinderklinik nach Neubrandenburg. Da ich mir von Anfang an langfristig nur eine Arbeit in der eigenen Praxis vorstellen konnte, arbeitete ich seit 2019 als Weiterbildungsassistentin in 2 Neubrandenburger Kinderarztpraxen um Erfahrung im ambulanten Bereich zu sammeln und fit für die eigene Praxis zu werden.

2. Sind Kinder besonders anfällig für extreme Hitze? Und falls ja, können Sie kurz erläutern woran das liegt?

Kinder, und insbesondere Säuglinge, sind besonders anfällig für Hitze. Bezogen auf das geringe Körpergewicht ist die Körperoberfläche der Babys und Kinder sehr groß. So geht schnell viel Flüssigkeit über die Haut verloren. Außerdem ist die Funktion der Schweißdrüsen noch nicht ausgereift, also funktioniert die körpereigene Kühlung nicht gut. Zusammengefasst heißt das, die Temperaturregulation der kleinen Kinder ist sehr eingeschränkt und ein Überhitzen ist leicht möglich. Auch die Anpassung an ein neues Klima (z.B. bei Flugreisen in heiße, feuchte Gebiete) dauert daher länger als bei Erwachsenen.

Die Haut ist bei Babys und Kleinkindern außerdem dünner und der Kopf meist wenig behaart, so dass Sonnenstich und Hitzschlag schneller auftreten können.

3. Was ist besonders im ersten Lebensjahr von Kindern zu beachten?

Babys unter 1 Jahr sollten nicht direkter Sonne und Hitze ausgesetzt werden. Die Babyhaut ist dünner und weniger verhornt als bei Erwachsenen, bei einem Sonnenbrand können schneller die Stammzellen in der Haut geschädigt werden und somit steigt das Hautkrebsrisiko. Außerdem wird kaum Melanin produziert, so ist die Babyhaut quasi ungeschützt. Bei Säuglingen gilt es auf richtigen Schatten zu achten (z.B. durch Häuserwände), da durch Sonnenschirm, Sonnensegel oder Baumkrone trotzdem noch viel Sonnenstrahlung hindurchdringt. Kleidung und Mütze sollten über einen eingewebtem UV-Schutz (Textilstandart 801) verfügen und luftig sitzen. Hitzestau im Kinderwagen/Buggy muss vermieden werden und das Baby sollte nie alleine im geparkten Auto gelassen lassen. Hier entstehen innerhalb weniger Minuten Temperaturen über 50 Grad Celsius, die aufgrund mangelnder Thermoregulation und Beweglichkeit tödlich für den Säugling enden können.

Bei hohen Temperaturen steigt der Flüssigkeitsbedarf an und kann über vermehrtes Anbieten von Muttermilch oder Pre-Nahrung gedeckt werden. Zum Schlafen sollte der kühlsste Raum der Wohnung genutzt werden, der Schlafsack und die Bekleidung sollten entsprechend der Raumtemperatur angepasst werden. Hier kann man sich an der TOG-Zahl¹ des Schlafsacks orientieren.

4. Welche sind die wichtigsten Maßnahmen zum Schutz von Babys und Kindern vor starker Sonneneinstrahlung?

Prinzipiell sollte man bei starker Sonnenstrahlung die Zeit von 11 bis 16 Uhr am besten drinnen verbringen. Ist dies nicht möglich, ist ein schattiger und gut belüfteter Aufenthaltsort ratsam. Auch außerhalb der Mittagszeit sollte ein Schattenplatz unter Sonnenschirm oder Sonnensegel bevorzugt werden. Leider ist das im öffentlichen Raum bei uns noch viel zu selten möglich, also lohnt es bei der Auswahl von Spielplatz, Badesee oder Strand auf deren Ausstattung zu achten oder ggf. selbst Sonnensegel oder Strandmuschel einzupacken. Bei Säuglingen sollte auf einen möglichst textilen Sonnenschutz und Sonnenhut geachtet werden und nur Sonnencreme für die nicht bedeckten Körperbereiche genutzt werden. Beim Schlafen im Kinderwagen muss für Schatten und gleichzeitige Belüftung gesorgt werden, d.h. Mull- oder UV-Schutztücher sollten nicht komplett die Babywanne bedecken, da ein Hitzestau auftreten kann und schnell lebensgefährliche Temperaturen weit über 40 Grad Celsius erreicht sind. Bei größeren Kindern sollte neben Schatten auch auf Sonnenschutzmittel, helle Sommerbekleidung sowie auf eine Kopfbedeckung mit Nacken- und Ohrenschutz und eine Sonnenbrille mit UV-Filter geachtet werden.

Bedenken sollten die Eltern auch die Dauer, welche die Kinder in der Sonne verbringen. Mit Sonnenschutzmitteln verlängert man die tägliche Eigenschutzzeit der Kinderhaut, allerdings sind selbst mit LSF 50+, in ausreichender Menge aufgetragen, nur 90 Minuten sicher abgedeckt.

5. Worauf muss bei Sonnenschutzmitteln geachtet werden? Haben Sie Tipps, wie man eine gute Sonnencreme erkennt?

Sonnenschutzmittel für Kinder sollten einen hohen Lichtschutzfaktor haben (mindestens LSF30, besser 50+), möglichst keine Duftstoffe enthalten und frei von Mikroplastik sein. Die Produkte sollten sichere UV-Filtern enthalten, d.h. Sonnenschutzmittel mit potenziell krebserregenden oder sich auf's Hormonsystem auswirkenden UV-Filtern wie Oxybenzone, Octisalate, Octinoxat, Octocrylene, Homosalate und Amiloxat würde ich nicht empfehlen. Bei sehr empfindlicher Haut, Allergien und Säuglingen ist der Griff zur Sonnencreme mit mineralischen Filtern wie z.B. Zink am sichersten, da diese nicht in der Haut reagieren sondern auf der Haut. Wichtig ist auch jeden Sommer ein frisches Sonnenschutzmittel zu benutzen, da die Menge z.B. an bedenklichen UV-Filtern bei Alterung der Creme zunimmt und sich auch die einzelnen Komponenten absetzen können.

Prinzipiell gilt: der beste Sonnenschutz ist derjenige, der benutzt wird. Es gibt mittlerweile über alle Preissegmente hindurch gute Sonnenschutzprodukte, die sich angenehm verteilen lassen und den verschiedenen Ansprüchen der Haut gerecht werden. Manchmal ist es ratsam, erstmal eine Reisegröße zu testen bevor man sich für den Sommer bevorratet.

Was häufig gern vergessen wird, ist das am Ende des Tages das Sonnenschutzmittel auch von der Haut gewaschen werden sollten. Wenn zusätzlich viel gebadet wurde, freut sich auch Kinderhaut über eine rückfeuchtende Pflege, bei atopischer Dermatitis sollte ein leicht rückfettendes Produkt genutzt werden.

¹ Anmerkung: TOG ist eine Maßeinheit für den Wärmewiderstand von Textilien. Je größer die TOG-Größe, umso wärmer hält der Schlafsack. vgl. www.schlummersack.de/tog/

6. Ab wann ist beispielsweise beim Baden am See oder im Meer auch Badekleidung für Kinder sinnvoll?

Ich empfehle Badebekleidung und Bademütze mit UV-Schutz auf jeden Fall ab dem Krabbelalter. Soll ein jüngerer Säugling auch schon richtig mit ins Wasser, gibt es auch entsprechende UV-Schutz-Overalls und Hüte, da nasse Baumwollbekleidung leider keinen hohen Lichtschutzfaktor bietet. Bei den Kindern lohnt es sich auch auf bunte Badeoutfits zu achten, damit es Eltern und Rettungsschwimmer leichter haben die Kleinen an und im Wasser im Blick zu haben.

Auch für Jugendliche gibt es entsprechende UV-Shirts und Bademode, die sicheren Sonnenschutz fürs Schnorcheln, Baden, Standup-Paddling oder Surfen bietet.

7. In Ländern mit vielen sehr heißen Tagen tragen die Menschen oft Leinen und längere Kleidung, um sich vor der Sonne zu schützen. Hierzulande wird die Kleidung mit zunehmender Hitze eher knapper. Kann es ratsam sein, der Sonne weniger Angriffsfläche zu bieten, also weniger Haut zu zeigen statt nur zu cremen und Schatten aufzusuchen?

Prinzipiell ist die Kombination aus textilem Sonnenschutz, Schatten und Sonnenschutzmittel für nicht bedeckte Körperpartien der beste Schutz vor der Sonne. Ich glaube, hier müssen wir Norddeutschen tatsächlich noch an der mentalen Einstellung arbeiten und Hautschutz dem Wunsch nach Bräune und Sonne überordnen. In Australien zum Beispiel hat die Entwicklung eines Bewusstseins für Haut(Krebs)Schutz auch einige Jahre gedauert und ich glaube, je mehr wir mit dem Thema Dauerhitze und Sonne in den nächsten Jahren zu tun haben werden desto mehr Strategien werden sich die Leute aus dem südlichen Lebensstil abschauen.

8. Die Sonneneinstrahlung ist zu unterschiedlichen Tageszeiten unterschiedlich stark. Gibt es Ihrer Ansicht nach Zeiten, zu denen man besonders achtsam sein sollte?

In der Zeit von 11 bis 16 Uhr die Sommersonne zu meiden, ist eine gute Daumenregel. Außerdem lohnt ein Blick auf dem UV-Index, der in den meisten WetterApps abrufbar ist. Je höher der UV-Index, desto stärker und desto schädlicher ist die Sonnenstrahlung. Ab einem Wert von 3 sollte zu jeder Jahreszeit auf Sonnenschutz geachtet werden.



Quelle: Bundesamt für Strahlenschutz, www.bfs.de

9. Es gibt die wildesten Weisheiten, was gegen Wärme hilft. Einige schwören auf Tee, andere auf Kaltgetränke, die nächsten sagen es ist egal was man zu sich nimmt. Was ist Ihr Geheimtipp?

Ich persönlich liebe Tee oder Wasser mit frischer Minze, Gurke oder Wassermelone. Der Trick ist, die Getränke lauwarm zu genießen, weil es schonender für den Kreislauf ist und der Körper weniger Energie investieren muss, das Getränk auf Körpertemperatur zu bringen.

10. Was ist zu tun bei Sonnenbrand, Hitzschlag, Sonnenstich?

Als erstes gilt: sofort raus aus der Sonne!

Bei leichtem Sonnenbrand helfen Aftersun-Lotions, Aloe Vera-Gel oder Umschläge mit kühlem Quark. Sind die Verbrennungen heftiger, aber es treten noch keine Blasen auf, kann Panthenolschaum aus der Apotheke helfen. Auf keinen Fall Öl, Puder oder Mehl auftragen. Kommen nach einigen Stunden große, gefüllte Blasen hinzu, sollten diese von ÄrztInnen steril entlastet werden und desinfizierende Verbände angelegt werden. Bei großflächigen Sonnenbränden mit Blasenbildung ist der Besuch beim Kinderarzt/der Kinderärztin dringend zu empfehlen. Bei allen Verbrennungen sollte man auf eine gute Flüssigkeitszufuhr achten, da viel Wasser in den Zwischenzellraum entweicht. Sind große Areale betroffen können Kreislaufprobleme, Fieber oder selbst ein Schock auftreten.

Beim Sonnenstich werden durch die intensive Sonnenbestrahlung des ungeschützten Kopfes die Hirnhäute gereizt und es treten mit einigen Stunden Verzögerung Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Bewusstseinsstörungen auf. Der Körper ist heiß ohne Fieber zu haben und der Kopf sehr rot. Die Kinder sollten bei leichten Symptomen in einer kühlen und schattigen Umgebung mit erhöhtem Oberkörper gelagert werden, viel trinken und den Kopf kühlen. Bei Nackensteife, Krampfanfällen oder Bewusstlosigkeit ist der Rettungsdienst zu alarmieren.

Ein Hitzschlag ist schwerwiegend und tritt auf, wenn der Körper bei Überhitzung die Wärme nicht „Wegschwitzen“ kann. Meist passiert es am sehr schwülen Tagen oder wenn keine atmungsaktive Kleidung getragen wird. Bei Teenagern kann Alkoholkonsum das Auftreten fördern. Neben Kopfschmerzen, Herzrasen, Übelkeit, Verwirrtheit, Müdigkeit und Körpertemperaturen bis 42 Grad Celsius ist die Haut rot, trocken und heiß. Das Kind sollte sofort im Schatten oder in einem kühlem Raum flach gelagert werden. Die Kleidung öffnen, Luft zu wedeln und den Körper mit kalt-feuchten Umschlägen kühlen. Außerdem muss zügig der Rettungsdienst informiert werden, da das Risiko besteht, das der Hitzschlag ins 2. Stadium übergeht (die Haut wird grau-weiß) und Schäden am zentralen Nervensystem auftreten können.

11. Wie erkenne ich bei meinem Kind eine Sonnenallergie?

Treten nach dem Aufenthalt in der Sonne Quaddeln, juckende Bläschen oder Flecken in den sonnenexponierten Arealen auf, kann es sich um eine Sonnenallergie handeln. Bei Jugendlichen und Erwachsenen kann auch eine knotige, akneähnliche Form auftreten. Sollte vorher beim Kind schon eine atopische Dermatitis bestehen, kann die Kombination aus Schwitzen und starker UV-Strahlung eine Schub auslösen, der ebenfalls mit Quaddeln und Juckreiz einhergehen kann.

Erste Hilfe bieten hier der Wechsel in den Schatten und die Umstellung auf ein für Sonnenallergie geeignetes Sonnenschutzprodukt. Feuchtkühle Umschläge oder Bäder mit Meersalz lindern die Beschwerden und den Juckreiz. Bei Kindern sollten Antihistamin-Gele zurückhaltend abgewendet werden.

12. Abschlussfrage: Berge und Meer. Was ist am Wasser zu beachten und was bei Ferien im Gebirge, wenn es um Hitzeschutz bei Kindern geht?

Da sowohl am Meer als auch im Gebirge der UV-Index meist höher ist, kann man beim Lichtschutzfaktor 50+ für die ganze Familie zugreifen. In beiden Regionen gehört eine Sonnenbrille der Kategorie² 3-4 mit UV-400 und CE-Siegel neben der Kopfbedeckung mit Ohren- und Nackenschutz dazu. Je wärmer es ist, desto mehr sollte der Fokus auf leichte Kost und wasserreiche Snacks gelegt werden um dem Kreislauf weniger zu belasten.

Bei den Ferien in den Bergen gilt es zu beachten, dass auch die ungewohnte Höhe mit den veränderten Luftdruck- und Sauerstoffverhältnisse den Kreislauf der Kinder zusätzlich belastet und es altersabhängige Richtwerte gibt, wie hoch hinaus die Kleinen mit aufsteigen dürfen. Schwangere und Babys sollten Höhengruftenthalte > 2500m meiden, Kinder ohne Risikofaktoren sollten bis zum 6. Lebensjahr nicht über 4000m Höhe aufsteigen. Kinder mit angeborenen Herzfehlern, Trisomie 21, Sichelzellanämie und schweren pulmonale Vorerkrankungen haben ein höheres Risiko z.B. Wassereinlagerungen in der Lunge oder die Höhenkrankheit auch unter 3000m zu bekommen. Bei Trekkingtouren und Wanderungen sollten reichlich Pausen im Schatten eingeplant werden sowie auf atmungsaktive Funktionskleidung mit UV-Schutz und ausreichend Trinkwasservorrat im Rucksack geachtet werden. Günstig ist es die geplanten Touren früh am Morgen oder am späten Nachmittag zu starten, weil es in den Bergen dann kühler ist. Für eine kühle Pause bietet sich natürlich ein Stopp zum Baden am Bergsee an. Über die heiße Mittagszeit kann der Besuch eines Bergwerks oder von Höhlen Abkühlung liefern und das Ausflugsprogramm bereichern.

Am Meer unterscheiden sich die Empfehlung nicht sehr von denen für den Tag am See: Früh und nachmittags ist die beste Zeit zum Baden und Wassersport treiben, reichlich Trinken den ganzen Tag lang, über Mittag die Siesta im richtigen Schatten oder Indoor verbringen und für Pausen zwischendurch den Strandkorb oder eine Standmuschel bevorzugen. Außerdem sollte an sehr heißen Tagen drauf geachtet werden, nicht überhitzt in das kühle Wasser zu springen.

Da häufig etwas Wind am Meer weht, spürt man die Hitze nicht so stark und auch den Sonnenbrand meist zu spät. Also hier bitte auf die Dauer in der Sonne achten, nach jedem Baden mit einer ausreichender Menge Sonnenschutzmittel nachcremen (nachdem das Salzwasser abgeduscht wurde) oder auf UV-Schutz-Badekleidung setzen (besser und einfacher für die Kinder, die ständig buddeln und matschen möchten).

Vielen Dank für das Interview mit Ihnen Frau Dr. med. Juliane Dirks!

² Anmerkung: Es gibt 4 Kategorien bei Sonnenbrillen bzw. -gläsern, je höher die Kategorie desto besser der Blendenschutz für die Augen.