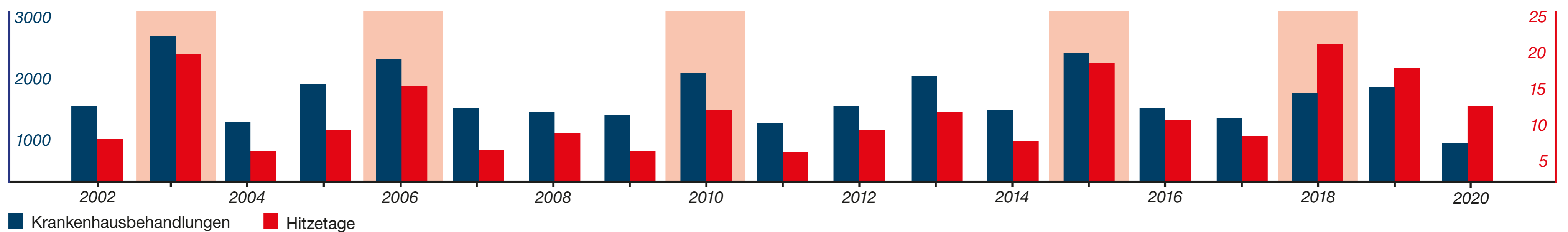


# Sommer, Sonne, Hitze



Die Zahl der Hitzetage steht in Beziehung mit der Zahl der Krankenhausbehandlungen. Die Ursache ist meist Hitzschlag oder Sonnenstich und Flüssigkeitsmangel. Quelle: Deutscher Wetterdienst

## Gesundheitsrisiko Hitze

In Deutschland sind die zunehmend langen Hitzeperioden das größte durch den Klimawandel bedingte Gesundheitsrisiko. Das gilt vor allem für Kinder und ältere Menschen. Die Fähigkeit des Körpers, mit Hitze zurecht zu kommen, ist individuell unterschiedlich. Wird die individuelle Hitzetoleranz überschritten, können Hitzeschäden auftreten: Hitzeerschöpfung und Hitzeschlag.

### Die individuelle Hitzetoleranz ist abhängig von:

- Alter
- Gewicht (hoher Körperfettanteil mindert Hitzetoleranz)
- körperlicher Aktivität
- individuellem Trainingszustand
- Kleidung (Luftdurchlässigkeit, Enge, Farbe)
- Einnahme von Medikamenten
- Auswahl der Lebensmittel
- Flüssigkeitszufuhr

## Kinder haben eine geringere Hitzetoleranz und sind deshalb besonders gefährdet! Warum?

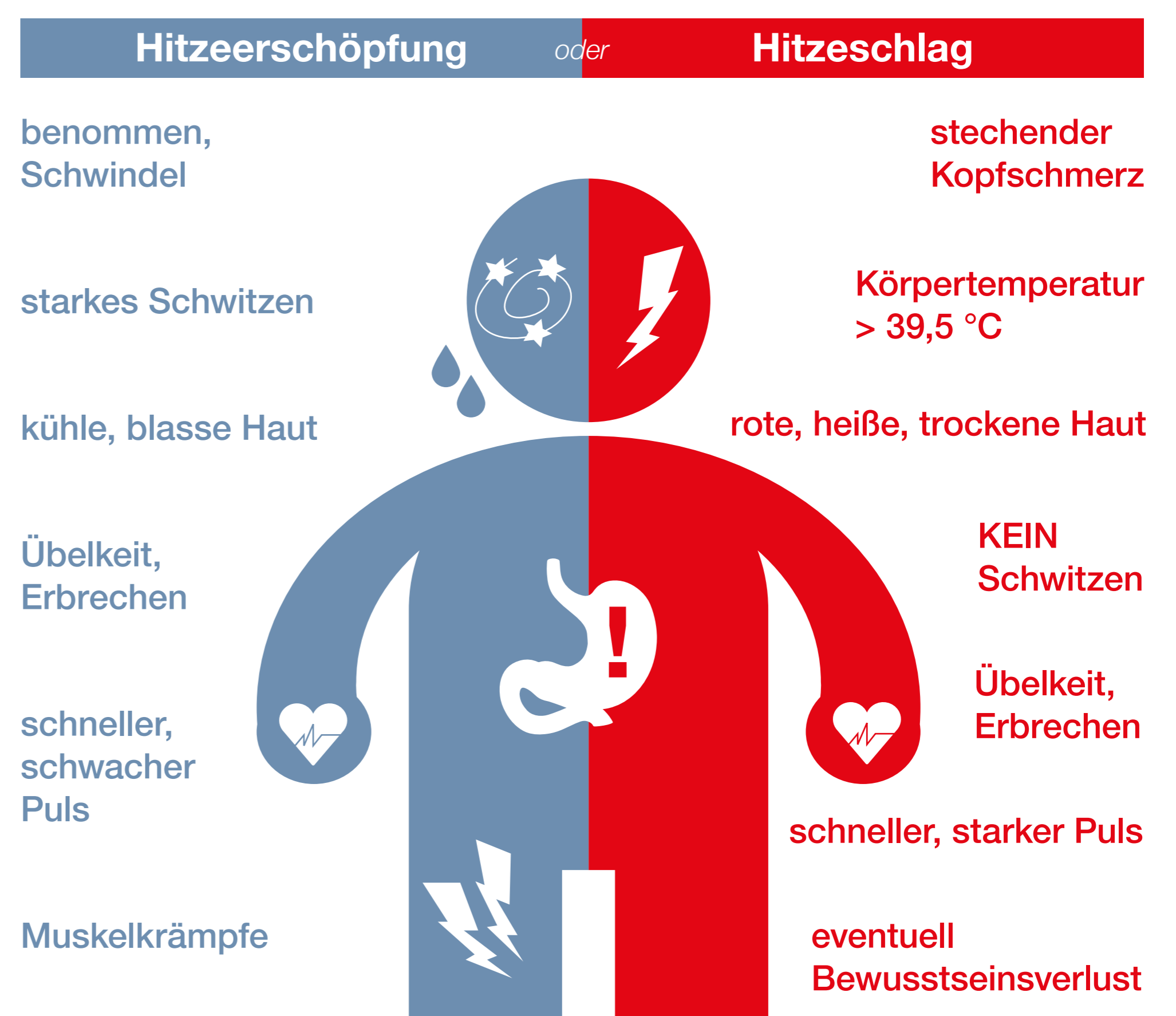
### Körperliche Ursachen:

- Kinder produzieren bei körperlicher Aktivität mehr Wärme als Erwachsene.
- Kinder haben im Verhältnis zu ihrer Körpergröße eine geringere Körperoberfläche
- Kinder haben bis zur Pubertät eine niedrigere Schweißproduktion
- Säuglinge produzieren noch nicht ausreichend Schweiß, um dadurch genügend ‚Verdunstungskälte‘ zu erreichen.
- Übergewichtige, untrainierte Kinder sind bei Hitze besonders gefährdet

### Verhaltensbedingte oder äußere Ursachen:

- Flüssigkeitsmangel und fehlende Möglichkeit, sich selbst mit Wasser zu versorgen (je nach Alter)
- Kinder sind ablenkbar und nehmen Hitze selbst nicht so bewusst wahr
- ungeeignete Kleidung
- Intensität und Dauer körperlicher Belastung

## Was passiert, wenn die Hitzetoleranz überschritten wird?



Die körperliche Belastung durch Hitze ist außerdem sehr stark von der Luftfeuchtigkeit abhängig. Denn hohe Luftfeuchtigkeit vermindert den Effekt des Schwitzens. Der Schweiß kann nicht verdunsten und dadurch nicht zur Kühlung beitragen.

Gefördert durch: