



HITZEPLAN
ST.GALLEN

Kinder und Jugendliche vor Hitze schützen

Informationen für Eltern, Bezugs-
und Betreuungspersonen



Warum belastet Hitze die Gesundheit von Kindern?

- Kinder schwitzen weniger und können sich weniger gut kühlen. Da ihr Flüssigkeitsbedarf im Verhältnis zur Körpergrösse höher ist, dehydrieren sie schneller.
- Kinder nehmen eine Hitzebelastung oft nicht richtig wahr, erkennen Warnsignale nicht frühzeitig und wissen noch nicht, wie sie sich wirksam davor schützen können.
- Hitze beeinflusst auch Verhalten und Stimmung: Kinder schlafen schlechter und sind schneller erschöpft. Sie können sich weniger gut konzentrieren und reagieren empfindlicher auf Stress.

Auch bei Jugendlichen können Hitze und Sonne die Gesundheit stark beeinträchtigen – insbesondere bei Vorerkrankungen.

Wichtige Empfehlungen auf einen Blick



Schatten und kühle Orte wählen, auf Sonnenschutz achten



Regelmässig trinken, leicht und ausgewogen essen



Aktivitäten anpassen oder auf kühlere Tage verschieben



Belastung reduzieren, mehr Erholungszeit ermöglichen



Cool bleiben – gesund durch heiße Tage

- Räume kühl halten: frühmorgens und nachts lüften, wenn es draussen kühler ist als drinnen. Tagsüber Fenster schliessen und von aussen beschatten. Ein kühles Schlafzimmer und leichte Bettwäsche fördern erholsamen Schlaf.
- Regelmässig trinken, gemeinsame Trinkpausen machen. Kühles und leichtes Essen bevorzugen und auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Mahlzeiten achten, um den Kreislauf stabil zu halten.
- Mehr Erholungszeit ermöglichen: Alles etwas langsamer angehen, körperliche und mentale Belastung wo möglich reduzieren. Verständnis und zusätzliche Pausen helfen, Überlastung zu vermeiden.
- Aktivitäten draussen an die Temperatur anpassen: zum Beispiel an einen kühlen Ort verlegen, in der Intensität reduzieren oder ganz verschieben, um Belastungen durch Hitze und Sonne zu vermeiden.
- Im Freien vor Hitze und Sonnenstrahlung schützen – durch helle, leichte Kleidung, Sonnenhut, Sonnencreme und Aufenthalt im Schatten.
- Kinder dürfen nie unbeaufsichtigt im Auto bleiben, da sich das Fahrzeug schnell erhitzt und sie in kurzer Zeit einen Hitzeschlag erleiden können.
- Krankheitssymptome wie Durchfall, Erbrechen und Fieber trocknen den Körper sehr rasch aus. Auf Anzeichen wie Ermattung, Müdigkeit oder trockene Haut und Lippen achten. Im Zweifelsfall die Arztpraxis aufsuchen.

TIPP

Auch bei Hitzewellen sind Bewegung, Spiel und Sport im Freien möglich – idealerweise frühmorgens oder an schattigen, kühlen Orten.

Besonders geeignet sind Wälder oder Parks mit dichtem Baumbestand. Dort sind die Temperaturen tiefer, die Ozonwerte geringer und die Luftqualität besser.



Notfall / Warnzeichen

- Mögliche Warnzeichen von Überhitzung oder Sonnenstich können sein: Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Nackensteifigkeit, Schwindel, Schwächegefühl, beschleunigter Puls, flache Atmung, Verwirrtheit, kurzzeitige Ohnmacht, Kreislaufzusammenbruch.
- Was tun? Sofort einen kühlen, schattigen Ort aufsuchen, Kleidung lockern, Stirn, Nacken und Arme mit feuchten Tüchern kühlen, langsam Wasser oder ungesüßten Tee trinken lassen, nicht allein lassen und beobachten.

Bei Unsicherheit oder anhaltenden Symptomen ärztlichen Rat einholen, nicht zu lange zuwarten. Bei Bewusstseinsveränderungen sofort die Notrufnummer 144 wählen!

Besondere Aufmerksamkeit bei Vorerkrankungen

- Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen wie Asthma, Diabetes, Herzfehlern oder Neurodermitis sind besonders hitzeempfindlich.
- Hitze kann Symptome verstärken oder neue Beschwerden auslösen. In seltenen Fällen kann Hitze auch beeinflussen, wie bestimmte Medikamente wirken. Die Dosierung von Medikamenten sollte nie selbst verändert werden. Bei Fragen oder Unsicherheit kann mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden, ob Massnahmen notwendig sind.

Sonnenschutz

- Schatten ist der beste Sonnenschutz!
- Sonnenschutzmittel sollten einen möglichst hohen Lichtschutzfaktor aufweisen (LSF 50) und vor UVA- und UVB-Strahlen schützen. Sonnencreme grosszügig auftragen und nach dem Baden regelmässig erneuern.
- Ein Sonnenhut (am besten mit Nackenschutz) und ein T-Shirt schützen Kopf, Schultern und Nacken.
- Beim Kauf einer Sonnenbrille ist auf die CE-Kennzeichnung sowie die Angabe «UV 400» oder «100% UV» zu achten.

www.hitzeplan-sg.ch

Broschüre «Säuglinge und Kleinkinder schützen»

Umso jünger Kinder sind, desto grösser ist das Risiko durch Hitze.

www.hitzeplan-sg.ch/kleinkinder



PARTNER

Unsere Gesundheit vor Hitze schützen. Dafür engagieren wir uns gemeinsam.



Verein
Ostschweizer
Kinderärzte



Ostschweizer
Kinderspital



ÄRZTEGESELLSCHAFT
DES KANTONS ST. GALLEN



avsga

Apothekenverband
St. Gallen | Appenzell



IG
Sport
SG



krebsliga ostschweiz

Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge

