

Hitzewellen und die Gesundheit von Kindern

Informationen aus "Schutz bei Hitzewelle" 2007 des Bundesamts für Gesundheit (BAG) und des Bundesamts für Umwelt (BAFU)

Säuglinge und Kleinkinder können sich weniger gut an hohe Temperaturen anpassen als Erwachsene. Sie verdienen während Hitzewellen besondere Aufmerksamkeit.

Kinder mit Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Atemwegen oder Lungen (zum Beispiel Asthma) sind besonders empfindlich auf grosse Hitze und hohe Ozonwerte. Durchfall und Erkrankungen des Nervensystems erhöhen die Gefahr einer Überhitzung und Austrocknung.

Unbeschadet durch die Hitzewelle: Tipps

- § Räume kühl halten, nur frühmorgens und nachts lüften.
- § Hauttemperatur bei Säuglingen und Kleinkindern regelmässig prüfen, bei Bedarf sanft kühlen (lauwarme Dusche, feuchte Tücher).
- § Viel trinken lassen (Kinder stündlich auffordern, ein kleines Glas zu trinken).
- § Frisches, kühles, leichtes Essen auftischen (zum Beispiel Melonen, Gurken, Früchte). Genug Salz!
- § Kranke Kinder: Durchfall trocknet den Körper sehr rasch aus. Auf Ermattung, Müdigkeit, trockene Haut und Lippen achten. Lieber zu früh als zu spät zum Arzt oder zur Ärztin. Für Kinder mit Asthma und anderen bleibenden Krankheiten sollen besondere Massnahmen mit dem Hausarzt oder der Hausärztin abgesprochen werden.
- § Kinder müssen auch bei Hitzewellen nicht den ganzen Tag drinnen bleiben. Anstrengende Tätigkeiten und Sport auf den Vormittag legen. In Wäldern und Parks mit dichtem Baumbestand spielen lassen, dort sind die Temperaturen erträglicher und die Ozonwerte tiefer.
- § Kinder nie in Autos oder unbeaufsichtigt in verschlossenen Räumen lassen.
- § Im Freibad und am Strand vor Hitze und Sonnenstrahlung schützen (Kleider, Hut, Aufenthalt im Schatten, Sonnencreme).
- § Als Beitrag zu besserer Luft und weniger Ozon: an heissen Tagen auf Auto und Vespa verzichten.

Weitere Informationen unter www.hitzewelle.ch

(französisch und italienisch: www.canicule.ch)

Studien zur Gesundheit von Kindern

Es gibt eine ganze Reihe von Untersuchungen zu den Auswirkungen grosser Hitzewellen auf die Gesundheit, viele davon aus den USA. Auch die Hitzewelle 2003 in Frankreich ist gut untersucht worden. Einige Studien haben sich mit Krankheits- und Todesfällen bei Kindern befasst (1).

- Eine südafrikanische Studie hat ergeben, dass in der heissen Saison die Sterblichkeit bei Kleinkindern unter 1 Jahr und bei Betagten höher ist (2). Andere Studien fanden dagegen nur bei Betagten ein erhöhtes Risiko (1).
- Während der Hitzewelle 2003 in Frankreich gab es weder vermehrt Todesfälle noch mehr Spitaleinweisungen bei Säuglingen und Kindern. Die frei praktizierenden AllgemeinmedizinerInnen (HausärztInnen) behandelten und pflegten aber mehr Säuglinge und Kleinkinder (3).
- Eine Studie aus den USA zeigte für Kinder unter 5 Jahren mit zunehmender Hitze einen leichten Anstieg der Spitaleinlieferungen (4).
- Kleinkinder sind gemäss einer amerikanischen Untersuchung bei Hitzewelle gefährdet, insbesondere wenn sie an Krankheiten wie Durchfall, Infektionen der Atemwege oder neurologischen Erkrankungen leiden. (5)
- Für die Schweiz gibt es noch keine entsprechenden Untersuchungen.

Die Studien haben also leicht unterschiedliche Resultate erbracht. Zusammenfassend kann mit Sicherheit gesagt werden, dass Säuglinge, Kleinkinder und Kinder während Hitzewellen besondere Aufmerksamkeit verdienen, dass sie aber weniger stark gefährdet sind als betagte Menschen.

Kranke Kinder

Herz-Kreislauf-Krankheiten, Krankheiten der Atemwege und der Lungen erhöhen das Risiko, bei grosser Hitze krank zu werden oder zu sterben (1). Dies gilt zwar speziell für ältere Menschen; doch auch bei kranken Kindern ist die Anpassungsfähigkeit verringert.

Durchfall, Infektionen der Atemwege und bestimmte Erkrankungen des Nervensystems sind weitere Krankheiten, mit denen die Gefahr einer Überhitzung bei Kindern steigt (5).

Ozon und Hitze

Grosse Hitze und hohe Ozonwerte treten bei uns praktisch immer gemeinsam auf, weil Luftschadstoffe aus Auto- und Industrieabgasen unter dem Einfluss von Sonnenstrahlung zu Ozon umgewandelt werden. Die Grenzwerte werden im Frühling und Sommer oft überschritten, vor allem in der Agglomeration.

Ozon reizt die Schleimhäute (Augenbrennen, Kratzen im Hals, Druck auf der Brust und Schmerzen beim tiefen Einatmen), kann Entzündungen der Atemwege und Lungen auslösen, die Lungenfunktion vorübergehend einschränken, die körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und Atembeschwerden auslösen. Zudem verstärkt es die Reaktion auf andere Luftschadstoffe und auf Allergie-Auslöser wie Pollen und Milben.

Besonders gefährdet sind Kinder mit Atemwegskrankheiten. Ein bestehendes Asthma kann verstärkt werden. Auch Kleinkinder leiden unter schlechter Luftqualität, denn ihre Atemwege sind besonders empfindlich. Bei Atemnot oder häufigem Husten besteht Verdacht auf Asthma; der Hausarzt sollte konsultiert werden.

Eine Studie aus Belgien fand, dass sich die negativen Auswirkungen von Hitze und Ozon gegenseitig verstärken (6). Das heisst: je heisser, desto stärker die gesundheitsschädigende Wirkung von Ozon.

Zu Hause bleiben muss man deshalb aber auch an Hitzetagen nicht: Die Gesellschaft der Lufthygiene-Fachleute hält auf ihrer Website fest, dass normale körperliche Aktivitäten für gesunde Kinder unbedenklich sind. Weitere Infos unter www.ozon-info.ch.

Trinken ist wichtig

Kinder sollten in Zeiten grosser Wärme regelmässig und ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Es gibt keine klaren Regeln, wie viel sie pro Tag trinken sollten. Am besten werden sie regelmässig (während Hitzewellen stündlich) aufgefordert, ein kleines Glas zu trinken. Kalorienarme und zuckerfreie Getränke sind dabei zu bevorzugen. Sinnvollerweise werden Kinder schon vor der heissesten Zeit daran gewöhnt, regelmässig etwas zu trinken.

Hitzschlag und Sonnenbrand

Immer wieder kommen Todesfälle bei grosser Hitze vor, weil Kinder – selbst für kurze Zeit – in verschlossenen Autos zurückgelassen werden und einen Hitzschlag erleiden. Auch beim Aufenthalt im Freibad oder am Strand droht die Gefahr eines Sonnenstichs oder Hitzschlags. Natürlich muss auch an den Schutz vor der Ultraviolett (UV)-Strahlung der Sonne gedacht werden, die der Haut schadet und neben Sonnenbränden langfristig Hautkrebs verursacht. Die Haut soll mit Kleidern, Hut und Sonnencreme geschützt werden. Noch besseren Schutz bietet der Aufenthalt im Schatten, besonders in den Mittagsstunden. Babys und Kleinkinder sind speziell empfindlich auf Sonnenschäden. Mehr Infos unter www.uv-index.ch.

Weitere Informationen unter www.hitzewelle.ch (französisch und italienisch: www.canicule.ch)

Literatur

1. Basu R, Samet JM, Epidemiol Rev 2002;24:190-202
2. Wyndham CA, Fellingham SA, S Afr Med J 1978; 53:1051
3. Pascal L et al., Institut de veille sanitaire (France), 2005
4. Kovats RS et al., Occup Environ Med 2004; 61:893-898
5. Jones TS et al., JAMA 1982; 247:3327
6. Sartor F et al., Environ Res 1995; 70:105

Die Partnerorganisationen des Programms „Schutz bei Hitzewellen“ 2007 Les partenaires du programme « Que faire en cas de canicule? » 2007

Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz / Médecins en faveur de l'Environnement

Berufsverband der KrippenleiterInnen

Berufsverband Fachperson Betreuung Schweiz

Curaviva, Verband Heime und Institutionen Schweiz / Association des homes et institutions sociales suisses

ewb, Industrielle Werke der Stadt Bern

FMH, Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte / Fédération des médecins suisses

H+, Die Spitäler der Schweiz / Les hôpitaux de Suisse

INSOS Soziale Institutionen für Menschen mit Behinderung Schweiz / Institutions sociales suisses pour personnes handicapées

IWB, Industrielle Werke der Stadt Basel

Lungenliga Schweiz / Ligue pulmonaire suisse

OEKU, Kirche und Umwelt / Eglise et environnement

Pro Senectute

Schweizerische Herzstiftung / Fondation suisse de cardiologie

Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) / Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS)

Pharmasuisse

Schweizerischer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner / Association suisse des infirmières et infirmiers

Schweizerischer Drogistenverband / Association suisse des droguistes

Schweizerischer Krippenverband / Association suisse des crèches

Schweizerisches Rotes Kreuz mit seinen Kantonalverbänden / Croix-Rouge suisse avec ses associations cantonales

Senesuisse, Schweizerischer Verband Privater Pflegeheime / Etablissements suisses médicalisés privés pour personnes âgées

Spitex Verband Schweiz / Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Verband Berner Pflege- & Betreuungszentren / Association bernoise des établissements médico-sociaux

Vivica, Schweizerischer Berufsverband der HauspflegerInnen und HaushelferInnen in der Spitex / Association professionnelle Suisse des Aides familiales et Aides à domicile