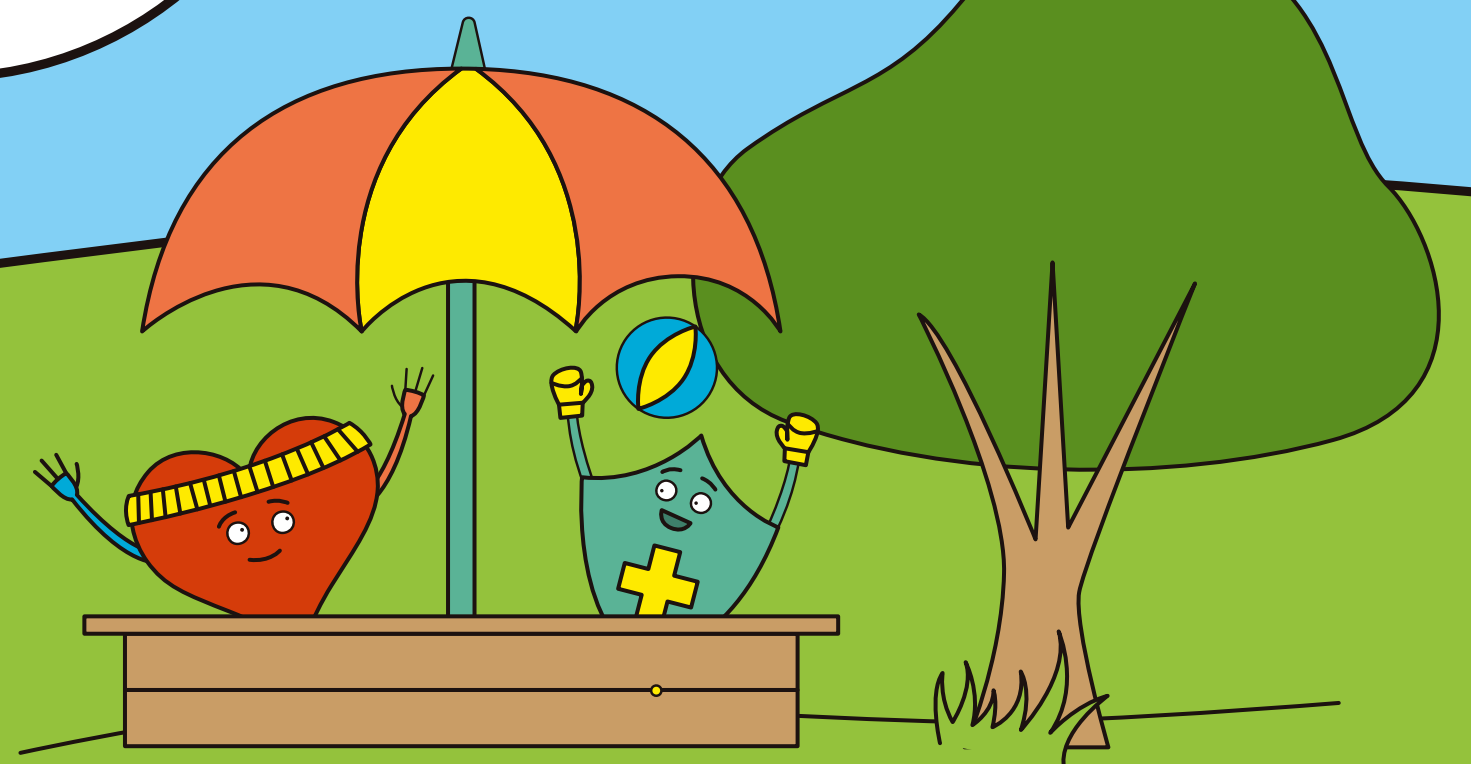
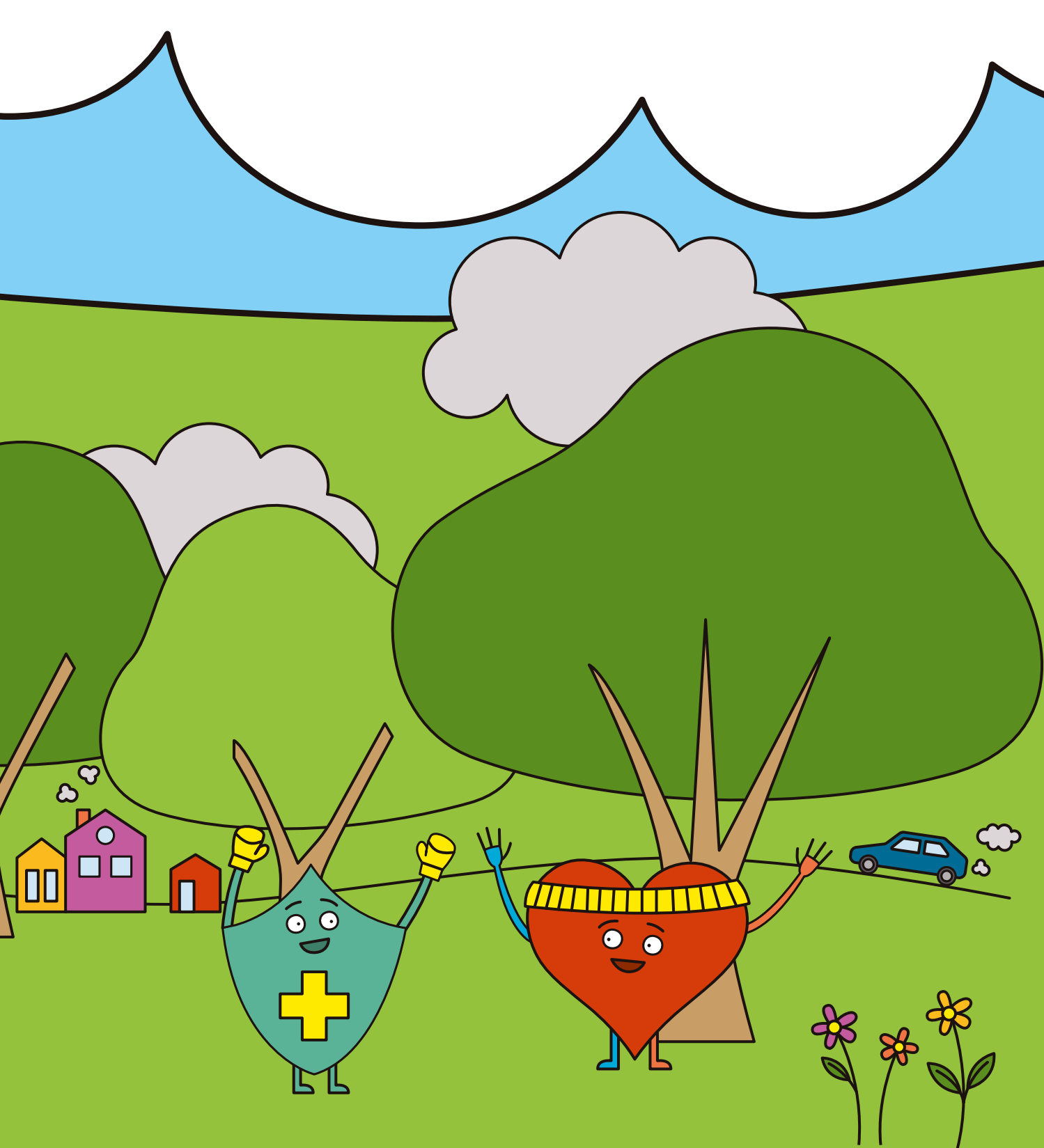
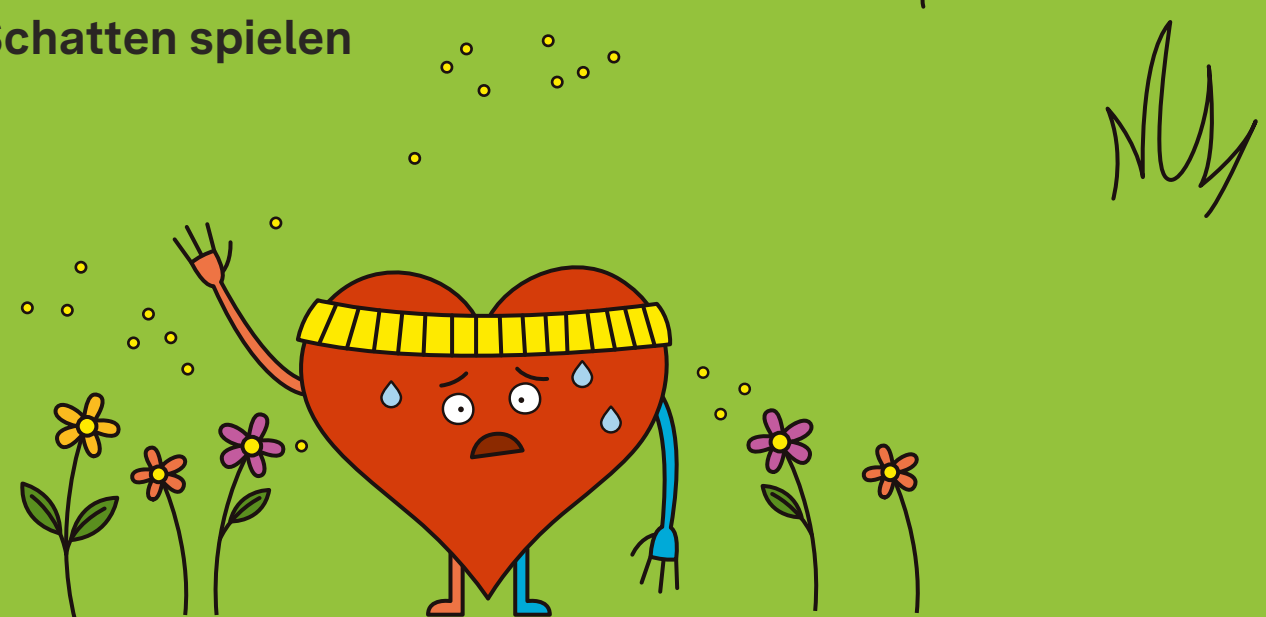


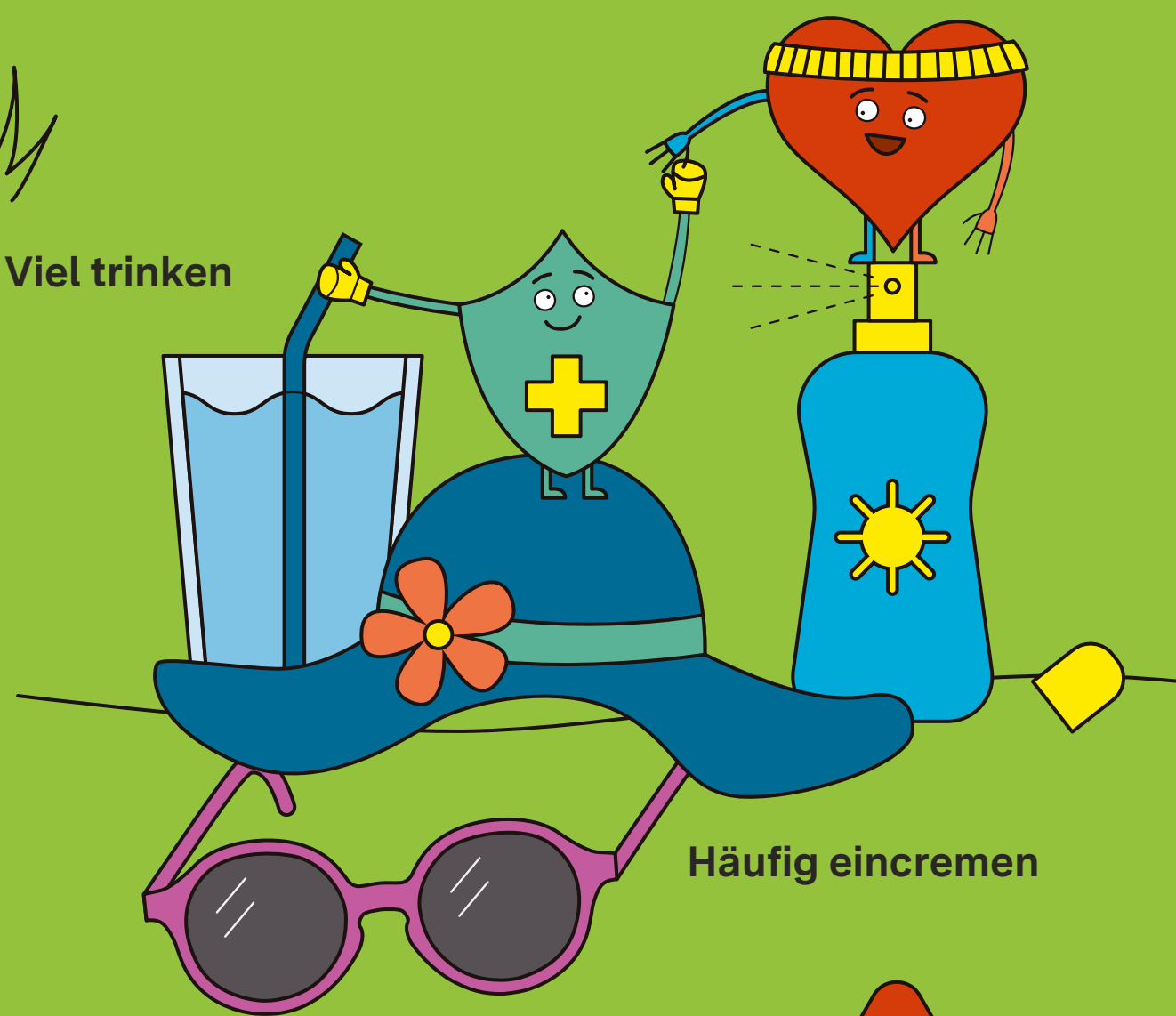
Coolle Tipps für heiße Tage von Herzi und Schutzi



Im Schatten spielen

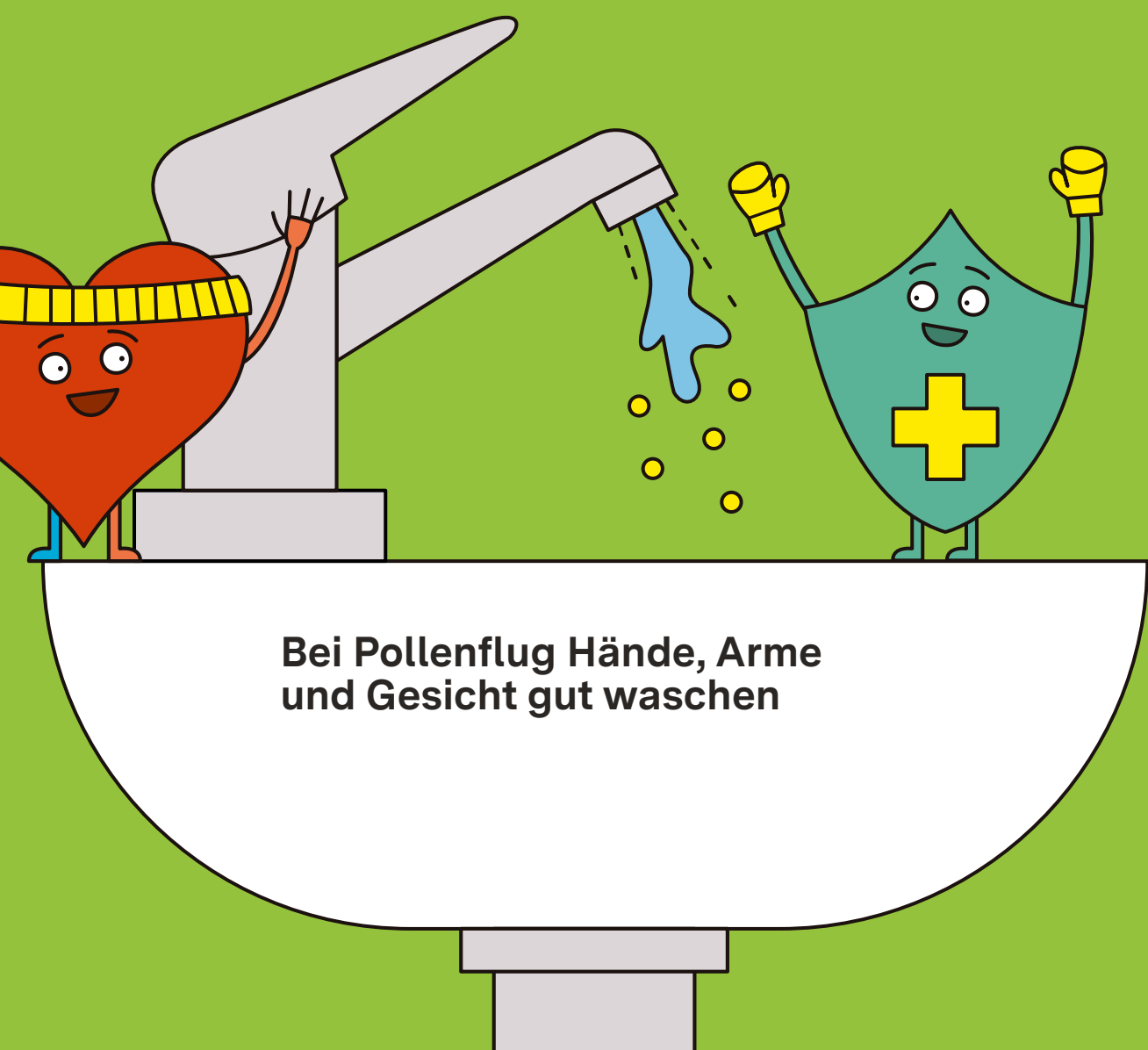
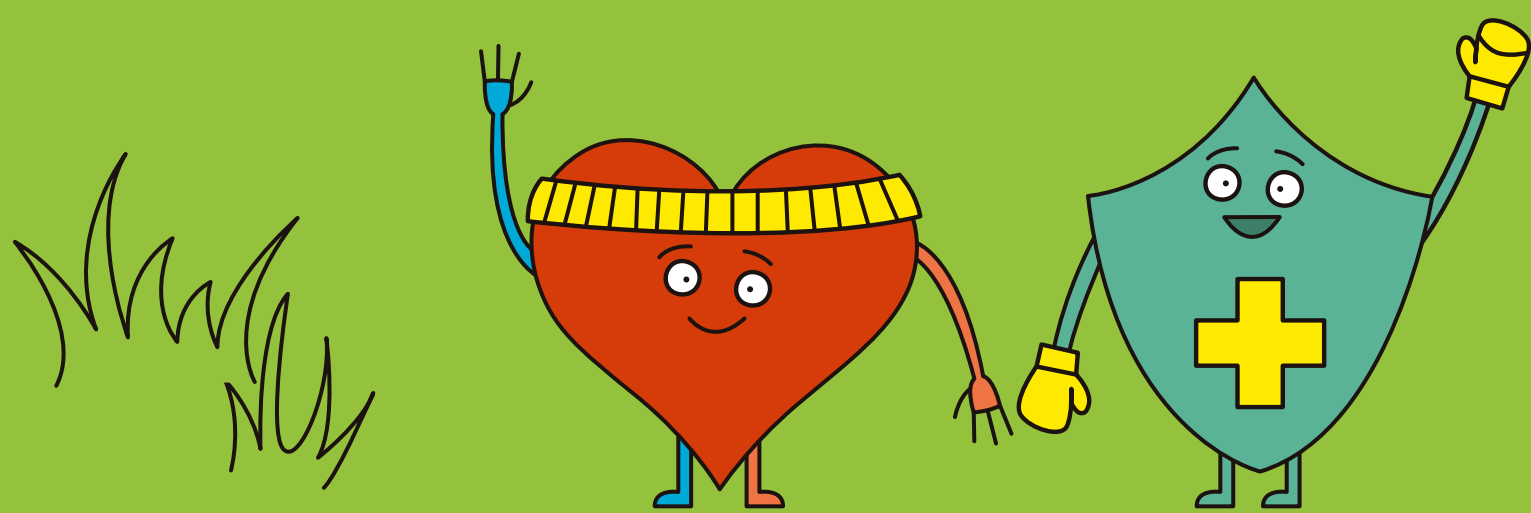


Viel trinken



Häufig eincremen

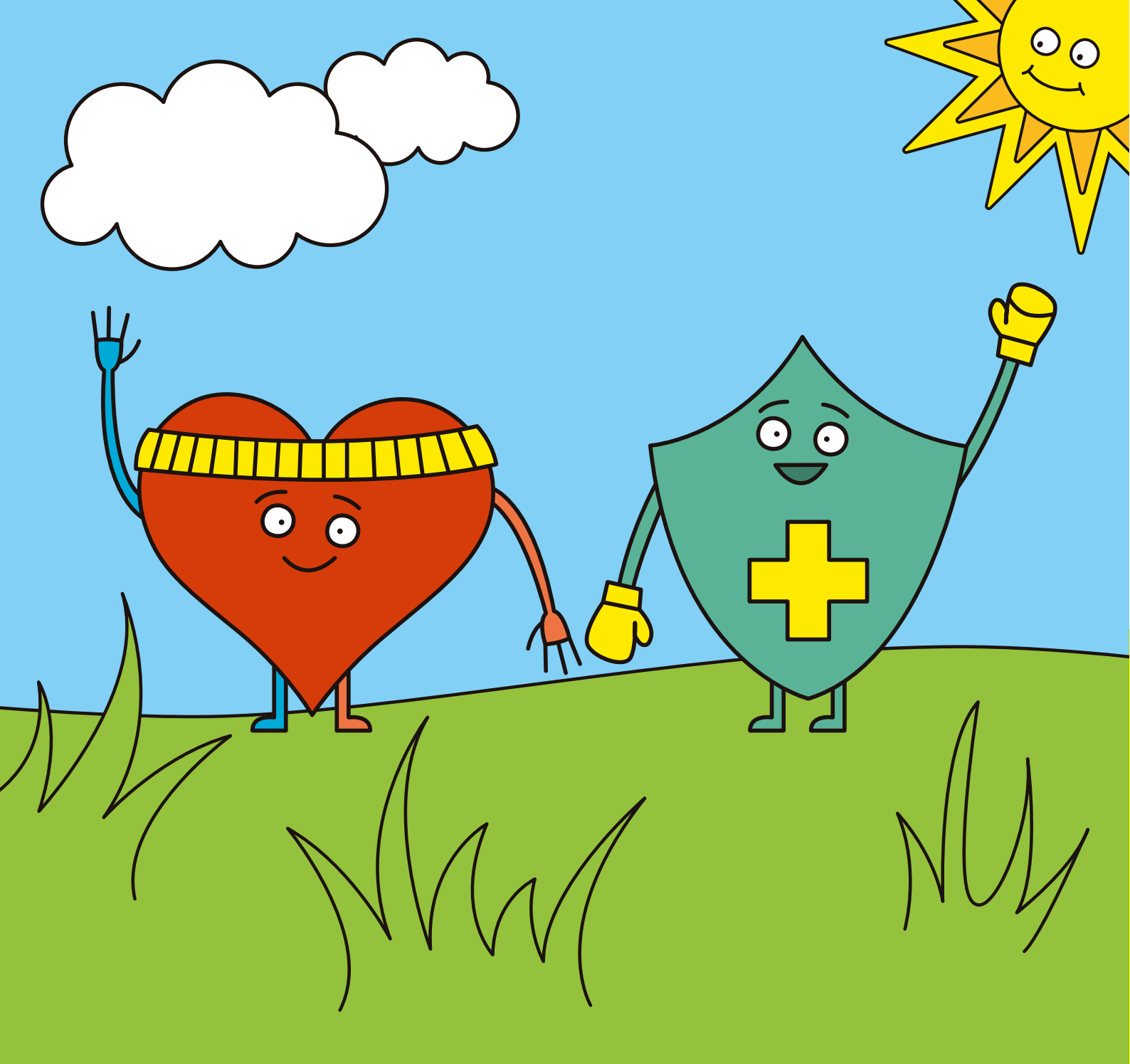
Aufeinander Acht geben



Bei Pollenflug Hände, Arme und Gesicht gut waschen

Auf Zecken achten





Hitze & UV-Strahlung

Warum Sonne und Hitze für Kinder gefährlich sein können

Kinder lieben es, draußen in der Sonne zu spielen – das ist wichtig und gesund. Doch zu viel Sonne und zu große Hitze können Kindern schnell schaden. Denn ihr Körper ist noch nicht vollständig entwickelt. Im Vergleich zu Erwachsenen reagiert ihr Körper empfindlicher auf Sonne und Hitze. So haben Kinder im Verhältnis zum Körpergewicht eine größere Körperoberfläche. Zudem schwitzen sie weniger. Deshalb brauchen sie mehr Zeit, um sich an die Hitze anzupassen.

Durch längeres Spielen in der Sonne, zu warme Kleidung oder unzureichendes Trinken kann der Körper überhitzen. Die Folgen davon reichen von Dehydrierung bis hin zu Hitzschlag mit Symptomen wie Kopfschmerzen, Übelkeit und im Extremfall Bewusstlosigkeit. Besonders der Kopf sollte durch eine Kopfbedeckung vor der Sonne geschützt werden. Zu viel direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf führt zu einem Sonnenstich mit Kopfschmerzen, Fieber und Erbrechen. Auch die Haut sollte regelmäßig mit Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 50+) vor UV-Strahlung geschützt werden, um keinen Sonnenbrand zu bekommen. Dieser äußert sich durch rote, schmerzhaft Haut bis hin zu Blasenbildung. All diese Probleme belasten den Körper und können ihm langfristig schaden. Mit dem richtigen Wissen lässt sich jedoch den gefährlichen Folgen der Sommerhitze vorbeugen. So kann man gemeinsam mit den Kindern die heißen Sommertage sicher und unbeschwert genießen.

Das können Eltern/Erwachsene für die Kinder tun:

- ✓ Kinder sollen ausreichend trinken.
- ✓ Leichte, helle und lange Kleidung anziehen.
- ✓ Mütze oder einen Sonnenhut aufsetzen.
- ✓ Lange Aufenthalte der Kinder in der Mittagshitze (11–15 Uhr) vermeiden.
- ✓ Kinder sollen vorzugsweise im Schatten spielen.
- ✓ Sonnenbrille aufsetzen.
- ✓ Regelmäßig mit Sonnencreme eincremen (Lichtschutzfaktor 50+).
- ✓ Abends und früh morgens lüften.
- ✓ Auf keine allzu starken körperlichen Anstrengungen der Kinder achten.

Herzi und Schutzi

Das Informationsplakat für Kinder, Eltern und das KiGa-Team

Nachhaltig handeln
Jede Tat zählt!

Eine Initiative von



Baden-Württemberg

AOK
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

Pollenflug

Allergische Reaktionen durch Pollen

Im Frühling und Sommer fliegen viele kleine Pollen durch die Luft – winzige Teilchen, die Pflanzen helfen, neue Samen zu machen. Diese Pollen können jedoch bei manchen Kindern zu gesundheitlichen Problemen wie Allergien führen und Beschwerden wie Niesen, juckende Augen oder Husten verursachen.

Die häufigste Reaktion ist eine Pollenallergie, auch Heuschnupfen genannt. Symptome sind Niesen, laufende oder verstopfte Nase, juckende Augen und Husten. Auch Müdigkeit und Konzentrationsprobleme können Folgen sein. Sie können die Lebensqualität des Kindes beeinträchtigen. Eine Pollenallergie sollte unbedingt behandelt werden, da sie unbehandelt in einigen Fällen zu Asthma führt. Kinder leiden dann an Hustenanfällen und Atemnot, insbesondere bei Anstrengung. Auch Kreuzallergien mit bestimmten Lebensmitteln wie Äpfeln oder Nüssen sind mögliche Begleiterscheinungen einer Pollenallergie und können unangenehme Beschwerden wie Juckreiz im Mund oder Hals und Schwellungen im Gesichtsbereich verursachen.

Um die Symptome zu lindern und den Pollenflug bestmöglich zu umgehen, sind die richtigen Schutzmaßnahmen und Tipps gefragt.

Das können Eltern/Erwachsene für die Kinder tun:

- ✓ Den Kindern abends die Haare waschen, damit sie keine Pollen mit ins Bett nehmen.
- ✓ Im Freien getragene Kleidung wechseln.
- ✓ Bei verstopfter Nase gegebenenfalls Meersalznasensprays verwenden.
- ✓ Kinder bei geringerer Pollenbelastung im Freien spielen lassen, zum Beispiel nach Regen.
- ✓ Pollenflugkalender nutzen.
- ✓ Beschwerden ernst nehmen.
- ✓ Frühzeitig zum Kinderarzt gehen und etwaige Symptome abklären lassen.
- ✓ Symptome nach ärztlicher Empfehlung behandeln.
- ✓ Gegebenenfalls eine Immuntherapie in Betracht ziehen.

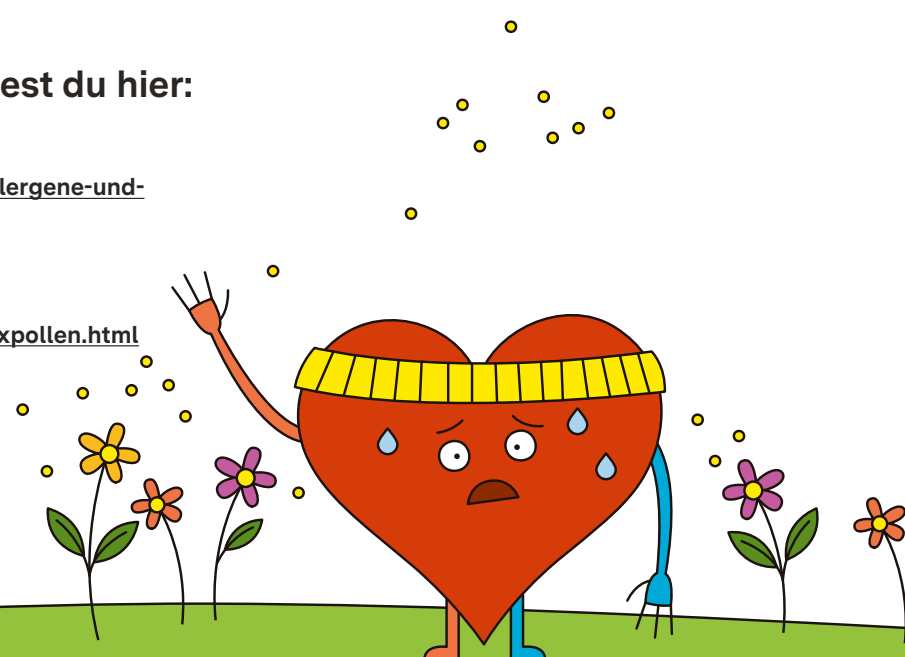
Weitere Informationen zum Thema findest du hier:

Allergene und Risikofaktoren für Allergien:
klima-mensch-gesundheit.de/allergie-und-allergieschutz/allergene-und-risikofaktoren-fuer-allergien/

Allergene: Pollenflugkalender:
dwd.de/DE/leistungen/gefahrenindizespollen/gefahrenindexpollen.html

Herausgeber
Geschäftsstelle Nachhaltigkeitsstrategie
Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft
Baden-Württemberg, Kernerplatz 9, 70182 Stuttgart
in Kooperation mit der AOK Baden-Württemberg,
Presselstraße 19, 70191 Stuttgart

Umsetzung
ÖkoMedia GmbH, oekomedia.com



Weitere Informationen zum Thema findest du hier:

Hitze, UV-Belastung: Internetseite des Deutschen Wetterdienstes (DWD):
dwd.de/DE/Home/home_node.html

FAQ – Kommunale Hitzeaktionspläne für die menschliche Gesundheit:
pudi.lubw.de/detailseite/-/publication/10587

FAQ – Gesundheitsvorsorge:
pudi.lubw.de/detailseite/-/publication/10578

klimawandel-gesundheit.de/handlungsfelder-und-projekte/hitze/



Insekten & Zecken

Kindgerechter Schutz vor Insektenstichen und Zeckenbissen

Die meisten Insekten sind harmlos. Sie haben in der Natur wichtige Funktionen. Sie bestäuben Pflanzen und sind Teil der Nahrungskette. Doch einige Insekten können für Kinder gefährlich werden – sei es durch Stiche, Bisse oder die Übertragung von Krankheiten. Es ist gut, diese Insekten zu kennen und zu wissen, wie man sich vor ihnen schützt.

Bienen, Wespen und Hornissen stechen, wenn sie sich bedroht fühlen. Das ist schmerzhaft und führt in manchen Fällen zu allergischen Reaktionen. Stechmücken sind zwar meist nur lästig, können aber in bestimmten Regionen auch Krankheiten übertragen. Wie zum Beispiel die Tigermücke, die bisher vor allem im Rheingraben vorkommt, sich aber immer weiter ausbreitet. Ameisen und Bremsen hingegen beißen, was zu Schmerzen, Schwellungen, Entzündungen und in seltenen Fällen zu allergischen Reaktionen führen kann. Bremsenbisse sind besonders schmerzhaft. Bremsen halten halten sich bevorzugt in feuchten, warmen Gegenden wie an Seen, Flussumflüssen oder im Wald auf. Auch Flöhe und Bettwanzen sind unangenehm. Ihre Bisse verursachen juckende Stellen und können in manchen Fällen Krankheiten übertragen. Gefährlicher sind Zecken. Sie leben im hohen Gras oder Wald und können Krankheiten wie Borreliose oder FSME übertragen.

Mit den richtigen Tipps und Maßnahmen können Kinder jedoch effektiv geschützt werden und unbeschwert in der Natur spielen, ohne Gefahr durch Insekten und Zecken.

Das können Eltern/Erwachsene für die Kinder tun:

- ✓ Beim Spielen in der Natur sollten Kinder lange Hosen tragen, dabei die Socken über die Hose ziehen.
- ✓ Ruhig bleiben, wenn Insekten in der Nähe sind, das sollte auch den Kindern vermittelt werden.
- ✓ Bei Bedarf Insektenschutzmittel verwenden.
- ✓ Stiche kühlen oder mit einer Salbe desinfizieren.
- ✓ Kinder darauf hinweisen, dass sie an der Stichstelle nicht kratzen sollen.
- ✓ Allergisch reagierenden Kindern ein Notfallset mitgeben.
- ✓ Nach dem Spielen im Freien den Körper nach Zecken absuchen und die Kleidung wechseln.
- ✓ In Zecken-Risikogebieten eine FSME-Impfung erwägen.
- ✓ Bei einem Zeckenbiss schnell handeln: Zecke entfernen, Biss desinfizieren und beobachten. Bei Symptomen zum Arzt gehen.

Weitere Informationen zum Thema findest du hier:

Auswirkungen von Klimaveränderungen auf Vektor- und Nagetier-assoziierte Infektionskrankheiten:
edoc.rki.de/handle/176904/11075

