



Gesundheitsamt des Saarpfalz-Kreises  
Am Forum 1  
66424 Homburg

Telefon: 06841 / 104 7170

Email: [gesundheitsamt@saarpfalz-kreis.de](mailto:gesundheitsamt@saarpfalz-kreis.de)  
[klima-gesundheit@saarpfalz-kreis.de](mailto:klima-gesundheit@saarpfalz-kreis.de)



[www.saarpfalz-kreis.de](http://www.saarpfalz-kreis.de)

Weitere Informationen:

[www.bioeg.de](http://www.bioeg.de)

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)



*europäisch & weltoffen*

## Hitzeerschöpfung und Hitzschlag beim Kind





Ursachen sind starke Anstrengung bei Hitze, starkes Schwitzen und zu geringe Trinkmengen. Dadurch verliert der Körper nicht nur viel Flüssigkeit, sondern auch wichtige Mineralsalze.

### Signale:

- starker Durst
- Abgeschlagenheit und Schwäche
- Frösteln bei blasser und kaltschweißiger Haut
- Kopfschmerzen und Schwindel

Erste Anzeichen können auch Muskelbeschwerden in Armen und Beinen sein (Hitzekrampf).

### So können Sie helfen:

- in kühler Umgebung ausruhen und viel trinken
- wenn das Kind fröstelt, mit einer dünnen Decke zudecken
- mineralstoffhaltige Getränke anbieten wie Fruchtsaftchorlen
- Anstrengungen vermeiden

Bei starken Kreislaufstörungen kontaktieren Sie bitte einen Arzt oder einer Ärztin!



Von einem Hitzschlag ist der gesamte Körper betroffen. Wenn der Körper nicht mehr in der Lage ist, sich mittels Schwitzen zu kühlen, droht ein Hitzestau. Verursacht wird dies durch einen langen Aufenthalt in einem heißen (auch fahrenden) Auto oder Überanstrengung in der Sonne.

### Signale:

- hochroter Kopf, die Haut ist gerötet, heiß und trocken ohne Schweiß
- stumpfer Gesichtsausdruck, unsicherer Gang
- Körpertemperatur  $> 40^{\circ}\text{C}$
- Kopfschmerzen
- schnelle und flache Atmung
- Bewusstseinsstörung, evtl. Krampfanfall

Ein Hitzschlag ist ein **medizinischer Notfall** und muss rasch behandelt werden! Bringen Sie das Kind sofort aus der Sonne, legen Sie es ruhig hin (**Kopf erhöht**), kühlen Sie mit feuchten lauwarmen Tüchern (**kein Eis**). Bieten Sie Flüssigkeiten an und ergreifen Sie ggf. Erste-Hilfe-Maßnahmen. **Versuchen Sie das Kind zu beruhigen und lassen Sie das Kind nicht alleine.**

**Begeben Sie sich mit dem Kind in ärztliche Behandlung! Alarmieren Sie ggf. den Rettungsdienst unter 112!**