

Stuttgart, den 2. Juli 2010

Hitzewelle mit hohen Ozonwerten rollt

Sonne kann Kleinkindern besonders gefährlich werden

Mit der Sonne ist das so eine Sache. Es geht nicht ohne sie, aber mit ihr auch nur in Maßen, und dieses Maß ist in diesen Tagen schnell voll. „Die Freibäder sind überfüllt, denn der Badespaß mit Kindern ist in diesen Tagen sehr gefragt. Dagegen ist nichts zu sagen, dennoch sollten Eltern auf ihre Babys und Kleinkinder ein besonderes Auge werfen. Denn die Jüngsten können von einem Moment auf den anderen unter Sonne und tropischen Temperaturen leiden“, so Dr. Rolf Hoberg, Vorstandschef der AOK Baden-Württemberg am Freitag (02.07.2010) in Stuttgart.

Von Arztseite wird geraten, Babys im ersten Lebensjahr überhaupt nicht der prallen Sonne auszusetzen und selbst im Schatten luftig und großflächig zu bekleiden: „Kleinkinder genießen den Sommer am besten mit Kopfbedeckung, die neben dem Gesicht vor allem Nacken und Ohren Schatten spendet“, so PD Dr. Sabine Knapstein, Fachärztin bei der AOK Baden-Württemberg.

Nicht zu unterschätzen sei auch die Sonne, die im Schwimmbad oder an Seen vom Wasser reflektiert wird und die Wirkung der Strahlen sich somit erhöhe. Knapstein: „Der sicherste Schutz vor Sonnenbrand ist der Schatten. Denn die Haut vergisst nichts und bei Kindern kann sich ein Sonnenbrand nachhaltig negativ auswirken. Auch im Schatten sollten beim Eincremen der Gesichtspartie Ohren und Augenlider nicht vergessen werden.“

Auch auf den Flüssigkeitshaushalt ist bei Babys und Kleinkindern jetzt besonders zu achten. Knapstein: „Viel schneller als Erwachsene sind Säuglinge und Kinder durch den Salzverlust durchs Schwitzen bei Hitze gefährdet, weil der Wasserhaushalt bei ihnen schneller aus dem Gleichgewicht gerät. Ich empfehle den Eltern deshalb, bei diesen Temperaturen für unterwegs mindestens das doppelte an Flüssigkeit als sonst mitzunehmen.“

Bei den jetzt besonders hohen Ozonwerten braucht laut Knapstein niemand auf seinen Sport zu verzichten: „Wer gesund ist sollte seine Aktivitäten aber auf morgens oder abends verlegen, dann ist es nicht so heiß und die Ozonbelastung niedriger. Vorher und nachher ausreichend trinken ist dennoch besonders wichtig.“

Typische Ozon-Symptome seien Augenbrennen, Atembeschwerden, Husten und Kopfschmerzen. „Etwa 10 bis 15 Prozent der bundesdeutschen Bevölkerung haben nach Angaben des Umweltbundesamtes eine solche individuelle Empfindlichkeit gegenüber Ozon“, so die AOK-Fachärztin weiter.

Die AOK Baden-Württemberg versichert mehr als 3,7 Millionen Menschen und zahlt rund 10 Milliarden Euro pro Jahr an Leistungen in der Kranken- und Pflegeversicherung.

Weitere Informationen zur AOK Baden-Württemberg im Internet unter: www.aok-bw.de