Bundesverband Herzkranke Kinder e.V., Kasinostr. 66, 52066 Aachen

P R E S S E M E L D U N G

Kinderherzen vor Hitze schützen

Die aktuelle Hitze belastet nicht nur das Herz älterer Menschen. Auch Kinderherzen setzen die hohen Temperaturen zu. Damit alle Kinder - gesunde und solche mit angeborenen Herzfehlern oder anderen chronischen Krankheiten - gut durch den Sommer kommen, gibt der Bundesverband Herzkranke Kinder (BVHK) Tipps:

Trinken:
Je höher die Temperaturen, desto schneller trocknen Kinder aus. Bei Kindern beträgt der Wasseranteil am Körpergewicht etwa 75 Prozent. Ihre Körperoberfläche ist viel größer als die von Erwachsenen. Eltern sollten ihre Kinder daher regelmäßig und ausreichend trinken lassen, am besten Wasser, ungesüßten Tee oder Fruchtsaftschorlen - nicht zu kalte Getränke, da der Körper dies kaum kompensieren kann.

Ramadan:
Für Muslime hat nun der Fastenmonat Ramadan begonnen. 29 Tage lang dürfen sie tagsüber weder essen noch trinken. Die Vorschrift gilt auch für Kinder, die die Pubertät erreichen. Jüngere Kinder vor der Pubertät werden ermutigt, möglichst viele Tage zu fasten. Das ist jedoch nicht gesund, insbesondere der Verzicht auf Flüssigkeit. Es drohen Erschöpfung, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl oder sogar ein Kreislaufkollaps. Kinder können noch weniger als Erwachsene ihren Flüssigkeitsbedarf in den Nachtstunden decken und dann für die langen Tage speichern. Sie brauchen Flüssigkeit über den ganzen Tag verteilt.

Ernährung:
Leichte, fettarme Kost ist jetzt am besten, denn sie belastet das Herz nicht übermäßig.

Urlaubsfahrten / Medikamente:
Bei längeren Fahrten sollten Eltern eine ausreichende Menge der Arzneimittel besorgen und den Beipackzettel mitnehmen. Dann kann man die Medikamente im Notfall auch im Ausland nachkaufen. Wenn der Urlaub im Ausland geplant wird, sollte vorab die ärztliche Versorgung geklärt und Telefonnummern vom Arzt, Rettungswagen, Klinik und Kinderkardiologen bereit liegen. Außerdem sollte der Krankenversicherungsschutz überprüft und die aktuellen Unterlagen im Gepäck sein. Da Behandlungen oft bar bezahlt werden müssen, empfiehlt sich neben der Reiserücktrittsversicherung auch eine Auslandskrankenversicherung. Lange Auto- oder Flugreisen, Aufenthalte in extremen Höhenlagen und in schwül-warmen Gebieten sind nicht ratsam.

Aktivitäten / Ausflüge:
Chronisch kranke Kinder sollten in der Mittagshitze nicht draußen spielen. Sie brauchen auch auf Ausflügen ihre gewohnten Medikamente. Wenn Arzneimittel gekühlt werden müssen, sollten Eltern sicherstellen, dass es unterwegs Kühlmöglichkeiten gibt bzw. diese mitnehmen.

Nebenwirkungen von Medikamenten:
sind bei hohen Temperaturen teilweise extrem. Arzneimittel können die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen und damit auch die Lern-und Leistungsfähigkeit sowie die Sicherheit im Straßenverkehr. Von den
Herz-Medikamenten trifft dieses insbesondere auf die sogenannten Beta-Blocker zu.

Sport:
Sport in sengender Sonne ist keine gute Idee. Rennen in der Hitze ist viel anstrengender als bei normalen Temperaturen. Gut tun jetzt Entspannungsübungen im Schatten.

Schwimmen und Tauchen:
Nicht überhitzt ins Wasser springen. Das belastet den Kreislauf unnötig. Besser ist es, wenn sich das Kind langsam mit dem kalten Wasser nach und nach abreibt und dann erst mit dem ganzen Körper vorsichtig untertaucht. Für herzkranke Kinder ist Tauchen meist ungeeignet. Durch den Tauchreflex können Herzrhythmusstörungen ausgelöst bzw. verstärkt werden; außerdem kommt es oft zu der unerwünschten Pressatmung.

„Mein Herz rast so!“
Kinder mit Herzrhythmusstörungen sind jetzt besonders gefährdet. Rhythmusstörungen können trotz Medikation auftreten. Wenn ein Kind über ‚Herzrasen‘ klagt, sollte die Hautoberfläche gekühlt werden und das Kind sollte sich hinsetzen, wenn möglich im Schatten hinlegen. Manchmal verschwinden diese Herzrhythmusstörungen spontan wieder. Über den Puls kann man versuchen, Herzfrequenz und -rhythmus zu kontrollieren. Wenn sich in Ruhe keine Normalisierung einstellt, sollte ein Notarzt gerufen und das Kind unmittelbar in ‚seine’ Klinik gebracht werden, damit durch unnötige Zwischenstationen keine Zeitverzögerung entsteht (Die Klinik schon vorher telefonisch informieren!)

Kreislaufprobleme:
Bei Ohnmacht oder Herzrhythmusstörungen sollten Eltern ihr Kind unverzüglich von einem Notarzt ins Krankenhaus bringen lassen.

Info für die Redaktion
Über den Abdruck dieser Pressemeldung freuen wir uns.

Zahlen und Fakten:
In Deutschland kommt jedes 100 Kind mit einem angeborenen Herzfehler zur Welt.
Angeborene Herzfehler gehören daher zu den häufigsten Behinderungen.

Kasinostraße 66
52066 Aachen
Tel: 0241-91 23 32
E-Mail: info@bvhk.de
www.bvhk.de
www.herzklick.de
www.facebook.com/herzkranke-kinder
Vereinsregister Aachen 2986

Zahlungsverkehr
IBAN:
BIC:
Bank für Sozialwirtschaft
DE91 3702 0500 0008 0881 00
BFSWDE33XXX

Spendenkonto
IBAN:
BIC:
Sparkasse Aachen
DE93 3905 0000 0046 0106 66
AACSDE33

DZI Spenden-Siegel
Deutsches Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI)
Zeichen für Vertrauen