



**Bundesverband  
Herzranke  
Kinder e.V.**

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

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

### Kinderherzen vor Hitze schützen

Zum Schulanfang kommt die große Hitze zurück. Die hohen Temperaturen belasten auch Kinderherzen. Damit alle Kinder - gesunde und solche mit angeborenen Herzfehlern oder anderen chronischen Krankheiten - die heißen Tage gut überstehen, gibt der Bundesverband Herzranke Kinder (BVHK) Tipps:

#### Trinken:

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

#### Ernährung:

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

#### Erzieherinnen und Lehrer informieren:

Eltern herzranke oder chronisch Kinder sollten Erzieherinnen bzw. Lehrern ihres herzranke Kindes informieren: wie belastbar ist das Kind? Welche besondere Fürsorge braucht es? Welche Medikamente? Was ist im Notfall, etwa bei einem Schwächeanfall zu beachten? Hilfreich ist die Broschüre „Herzranke Kinder in der Schule“, die auf [www.bvhk.de](http://www.bvhk.de) bestellt bzw. heruntergeladen werden kann.

#### Aktivitäten:

Chronisch ranke 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.

#### 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 eintaucht.

### 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. Bei den Herz-Medikamenten trifft dies insbesondere auf die sogenannten Beta-Blocker zu.

### „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 ‚seiner‘ 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.*

Für Menschen mit angeborenen Herzfehlern in jedem Lebensalter.



Kasinostraße 66  
52066 Aachen  
Tel: 0241-91 23 32  
E-Mail: [info@bvhk.de](mailto:info@bvhk.de)  
[www.bvhk.de](http://www.bvhk.de)  
[www.herzclick.de](http://www.herzclick.de)  
[www.facebook.com/herzranke-kinder](https://www.facebook.com/herzranke-kinder)  
Vereinsregister Aachen 2986

Zahlungsverkehr	Bank für Sozialwirtschaft
IBAN:	DE91 3702 0500 0008 0881 00
BIC:	BFSWDE33XXX
Spendenkonto	Sparkasse Aachen
IBAN:	DE93 3905 0000 0046 0106 66
BIC:	AACSDE33

