



Präventive Tipps gegen Hitze

- Schattenplätze und kühle Orte nutzen
- Regelmäßig Sonnenschutz auftragen (mindestens Lichtschutzfaktor (LSF) 30), da die Haut von Kindern besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung ist und sehr schnell zu Sonnenbrand neigt (ggf. ärztlichen Kontakt aufnehmen)
- Aufenthalt im Freien außerhalb der heißen Zeit zwischen 11 und 16 Uhr
- Spielzeuge wie ein Wassertisch, eine Wasserstraße oder ein Planschbecken können beim Spielen draußen helfen, die Kinder abzukühlen.
- Viel trinken ist enorm wichtig, am besten Wasser oder ungesüßter Tee. Der Verlust von Mineralien durch Schwitzen kann z.B. durch Möhrensaft oder Bananen ausgeglichen werden.
- Interessante Indoor Spiele und Aktivitäten, die in der Kita stattfinden können, wenn es draußen zu heiß ist
- Nur frühmorgens lüften
- Kappenpflicht im Außenbereich
- Eltern bitten, ihren Kindern luftige, helle Sommerkleidung anzuziehen.

Weitere Informationen



Informationen zu Hitze auf der Webseite der Stadt Bergisch Gladbach:
www.bergischgladbach.de/hitzeinformationen.aspx



Kostenfreie Materialien zum Thema Klimawandel und Gesundheit für Kindergärten
klimagesundheit.bildungscent.de



Kostenlose Vorlagen für mehrsprachige Elterninformationen, Bastelvorschläge und Spielideen des Programms „Clever in Sonne und Schatten“
www.cleverinsonne.de



Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes
www.dwd.de/DE/leistungen/hitzewarnung/hitzewarnung.html



Klima. Schutz. Zukunft.

Stadt Bergisch Gladbach
Stabsstelle Klimaschutzmanagement

Jana Latschan
Telefon: (02202) 14 15 26

Heike Behrendt
Telefon: (02202) 14 12 82

E-Mail: klimaschutz@stadt-gl.de
www.bergischgladbach.de/klimaanpassung.aspx

Verantwortlich für Text/Redaktion:
CLIMATICON GmbH – www.climaticon.de

Stadt Bergisch Gladbach



Kinder und Hitze

so schützt man sie am besten



Stadt Bergisch Gladbach



Auswirkungen von Hitze auf den kindlichen Körper

Hitze ist für Kleinkinder und Babys besonders kritisch. Je jünger das Kind ist, desto empfindlicher ist es.

Warum sind Kleinkinder besonders Hitzeempfindlich?

- Die Schweißdrüsen von Babys und Kleinkindern sind noch nicht voll entwickelt, weshalb sie weniger schwitzen und dadurch die Kühlung über die Haut weniger effektiv ist als bei Erwachsenen.
- Ihre Hautoberfläche ist im Verhältnis zum Körpervolumen größer, d.h. die Außentemperatur hat stärkeren Einfluss auf ihre Körpertemperatur.
- Ihre Stoffwechselrate ist höher, d. h. bei Bewegung wird mehr Wärme produziert.
- Die körperlichen Voraussetzungen führen dazu, dass die Anpassung an Hitze länger dauert.
- Kleinkinder haben zudem weniger Bewusstsein für Überwärmung.

Ausgewählte Hitzeerkrankungen

Hitzschlag

Wärmestau aufgrund von zu langer Hitzeexposition.
Ein Hitzschlag ist immer ein Notfall ▶ [Arzt rufen](#)

Symptome

- Körpertemperatur > 39 °C
- Kopfschmerzen
- Desorientierung
- Übelkeit
- Schneller Puls
- Trockene heiße Haut

Maßnahmen

- Betroffene Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen
- Oberkörper erhöht lagern (weiteren Anstieg des Gehirndrucks vermeiden)
- Körper sofort mit Wasser kühlen (Kopf unbedingt aussparen)
- Warme Kleidung umgehend entfernen

Hitzekollaps

Ohnmacht des Körpers in Folge von Dehydration oder niedriger Blutdruck.

Ein Hitzekollaps ist immer ein Notfall ▶ [Arzt rufen](#)

Symptome

- Fieber
- Kopfschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Schwindel und Sehstörungen
- Schneller Puls
- Niedriger Blutdruck

Maßnahmen

- Flüssigkeitszufuhr
- Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen
- Beine hoch lagern

Hitzeausschlag

Entsteht aufgrund von verstopften Schweißdrüsen.

Symptome

- Gerötete Haut
- Kleine, rote Flecken, Pickel
- Häufig im Gesicht, Achseln, Windelbereich, Kniekehlen, Ellenbeugen

Maßnahmen

- Betroffene Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen
- betroffenen Körperbereich trocken halten

Sonnenstich

Aufgrund von längerer direkter und unbedeckter Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken.

Es kommt zur Reizung der Hirnhaut.

Bei ausgeprägten Symptomen ▶ [Arzt rufen](#)

Symptome

- Übelkeit und Erbrechen
- Schläfrigkeit
- Bei Kreislaufbeschwerden und Nackensteifigkeit
▶ [Arzt aufsuchen / Notaufnahme](#)

Maßnahmen

- Betroffene Person in den Schatten bringen
- Kopf und Beine etwas erhöht lagern
- Kühlung des Kopfes mit kalten, feuchten Tüchern

Hitzeerschöpfung

Überwärmung des Körpers gepaart mit Flüssigkeits- und Elektrolytmangel.

Symptome

- Fieber
- Kopfschmerzen
- Übelkeit und Erbrechen
- Schwindel u. Sehstörungen
- Durst und Schwitzen
- Schneller Puls

Maßnahmen

- Betroffene Person in den Schatten bringen
- Flüssigkeitszufuhr
- Kopf und Beine erhöht lagern