

### Achten Sie auf ausreichenden Sonnenschutz



Schützen Sie Ihre Kleinsten auch im Schatten mit einer Kopfbedeckung mit Krempe, Sonnenbrille (UV-400) und Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor von mindestens 30 (eine halbe Stunde vorher auftragen). Tragen Sie die Sonnencreme (auch bei wasserfesten Produkten) nach dem Plan-schen neu auf (Vorsicht, dabei verlängert sich nicht die Schutzdauer der Sonnencreme, sie wird nur erhalten). Vor allem bei den ganz Kleinen und ihrer empfindlichen Haut ist es besser, die Haut durch Kleidung zu schützen als Sonnencreme aufzutragen. Sonnengerechte Kleidung ist hell, weit und atmungsaktiv (Baumwolle, Viskose usw.).

### Planen Sie Wasserspiele ein



Ihr Kind kann sich bei Wasserspielen im Schatten spielerisch abkühlen. Das können Wasserspielplätze sein, eine Gartendusche, eine Schüssel mit Wasser für den Balkon oder ein Planschbecken. Lassen Sie Ihr Kind dabei niemals unbeaufsichtigt!

### Halten Sie Ihre Wohnung kühl



Idealerweise soll die Raumtemperatur 26°C nicht übersteigen. Lüften Sie dazu eher in den kühleren Morgen- und Abendstunden oder nachts. Aber auch das Querlüften am Tag kann die Belastung durch hohe Luftfeuchtigkeit in der Wohnung reduzieren. Verschatten Sie Ihre Fenster tagsüber nach Möglichkeit durch Jalousien, Vorhänge oder Rollläden. Auch Ventilatoren können Abhilfe schaffen, achten Sie aber darauf, was sich gut anfühlt, und richten Sie den Ventilator nicht direkt auf Ihr Kind.

### Passen Sie die Schlafsachen an



Eine nächtliche Überhitzung Ihrer Kleinsten sollte unbedingt vermieden werden. Benutzen Sie dazu leichte Bettwäsche (z. B. ein leichtes Baumwolllaken) oder einen leichten, ärmellosen Sommerschlafsack. Auch die Schlafkleidung sollte bei hohen Temperaturen dünn und luftig sein.

### Lassen Sie Ihr Kind nie im geparkten Auto zurück



In den Sommermonaten reichen oft schon 10 Minuten, um die Innentemperatur von geparkten Fahrzeugen auf über 40°C aufzuheizen. Lassen Sie Ihre Kleinsten deshalb niemals (auch nicht kurz) im Auto zurück, dies kann schnell lebensgefährlich werden!

### Informieren Sie sich über anstehende Hitzetage



Am besten lässt es sich auf die Hitze vorbereiten, wenn man gut informiert ist. Hierzu können Sie sich über den regionalen Wetterbericht informieren oder die automatische E-Mail-Benachrichtigung bei Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdiensts (DWD) anfordern.

Vergessen Sie nicht, Sie sind der beste Hitze- und Sonnenschutz für Ihre Kleinsten, da sie sich alleine nicht helfen können!

Diese Informationen sind auch in anderen Sprachen verfügbar unter [www.berlin.de/hitzeschutz-nk](http://www.berlin.de/hitzeschutz-nk)

Weitere Informationen unter [www.berlin.de/hitzeschutz-nk](http://www.berlin.de/hitzeschutz-nk)

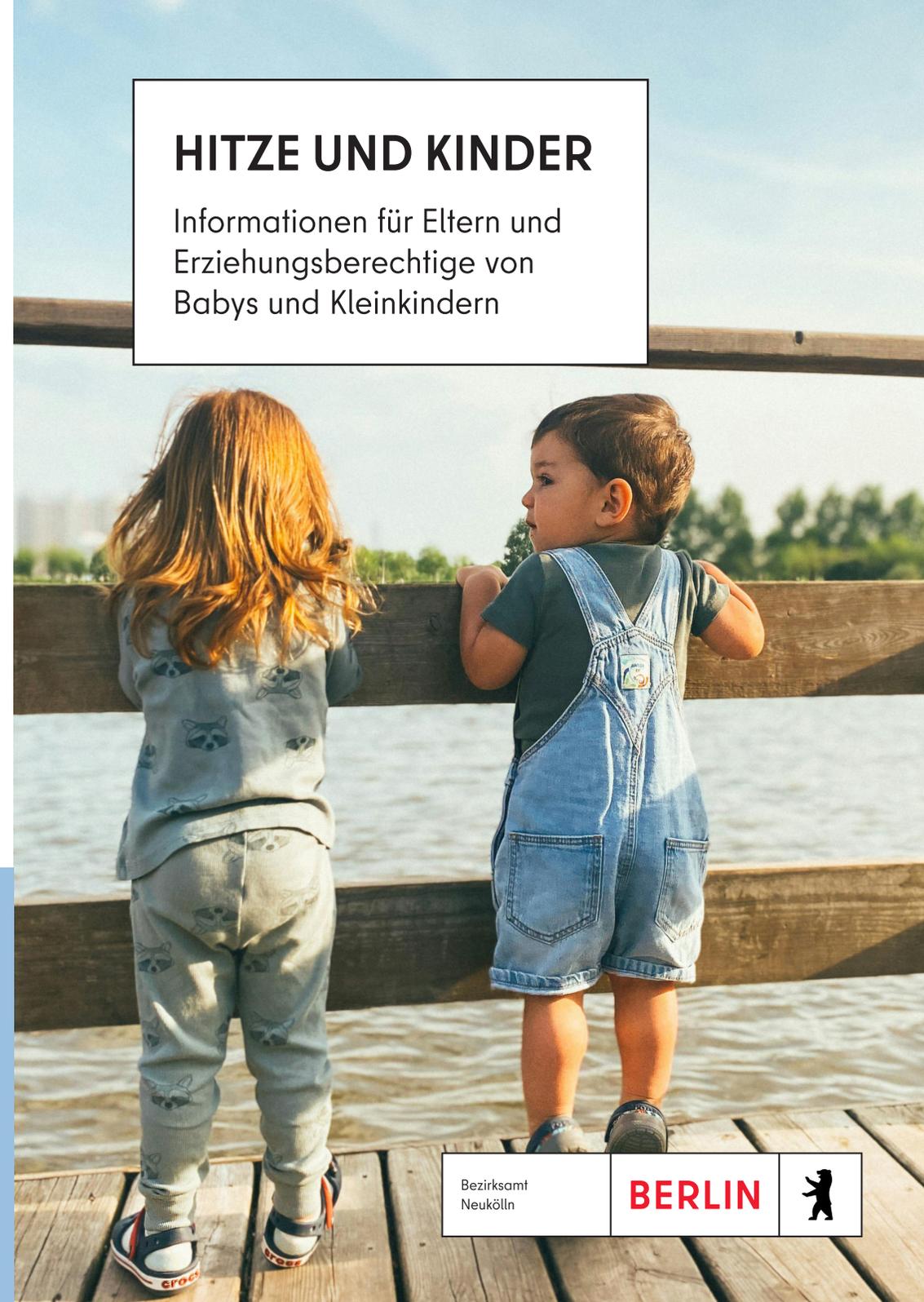
**Impressum**  
Bezirksamt Neukölln von Berlin  
Qualitätsentwicklung, Planung und Koordination  
des öffentlichen Gesundheitsdienstes, Hitzeschutz  
Karl-Marx-Straße 83, 12040 Berlin  
Stand: Mai 2024



Foto: © Vikta Yagupov, Pexels

# HITZE UND KINDER

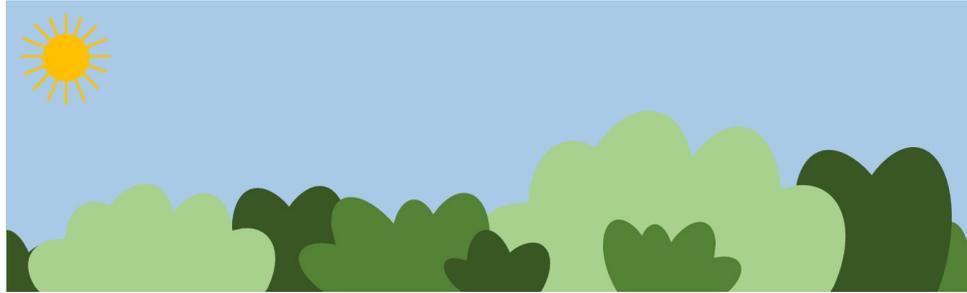
Informationen für Eltern und Erziehungsberechtigte von Babys und Kleinkindern



Bezirksamt  
Neukölln

**BERLIN**





## WARUM BABYS UND KLEINKINDER BESONDERS GEFÄHRDET SIND

Die **zarte Haut** von Babys und Kleinkindern ist der Sonne gegenüber sehr empfindlich und verbrennt schnell.

Babys und Kleinkinder können sich schlechter an Hitze anpassen, da ihre **Schweißproduktion geringer** und schlechter reguliert ist.

Da die **Stoffwechselrate höher** ist als bei älteren Kindern oder Erwachsenen, heizen sie sich beim Spielen mehr auf.

Auch wenn es sich für Sie noch nicht zu heiß anfühlt, könnten Ihre Kleinsten schon unter der **Hitze leiden**.

## WIE SIE HITZEBESCHWERDEN ERKENNEN

Hitzestress kann bei Kindern schnell in Hitzeerschöpfung übergehen, u.a. wenn Ihr Kind körperlich sehr aktiv ist, oder zu warm angezogen ist. Am besten können Sie überprüfen, ob Ihrem Kind zu warm ist, indem Sie die Stelle zwischen den Schulterblättern befühlen. Ist diese verschwitzt, ist dem Kind zu warm und es sollte für Abhilfe gesorgt werden (durch z.B. feuchte Umschläge, vermehrtes Trinken oder Ortswechsel). Wegen des verstärkten Schwitzens bei Hitzeerschöpfung verliert der Körper nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Mineralsalze.



## HITZEERSCHÖPFUNG

Erkennen können Sie Hitzeerschöpfung an den folgenden Zeichen:

- Starkes Schwitzen oder Frösteln bei blasser, kaltschweißiger Haut
- Gerötetes Gesicht
- Trockene Lippen
- Erschöpfung und Unkonzentriertheit
- Kopfschmerzen und Schwindel
- Hitzekrämpfe in Armen und Beinen

Wenn bei diesen Symptomen nicht eingeschritten wird, kann die Hitzeerschöpfung zu einem **lebensbedrohlichen Hitzschlag** führen.

## HITZSCHLAG

Ein Hitzschlag äußert sich durch:

- Fieber
- Heiße, gerötete Haut, die nicht schwitzt (später wird die Haut grau-bläulich)
- Starke Kopfschmerzen
- Bewusstseinsstörungen, Krämpfe und evtl. Bewusstlosigkeit

Ein Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall und der **Notdienst (112)** sollte schnellstmöglich kontaktiert werden. In der Zwischenzeit versuchen Sie, das Kind sanft zu kühlen.

## SONNENSTICH

Einen Sonnenstich können Kinder bekommen, wenn ihr Kopf und Nacken ungeschützt der Sonne ausgesetzt werden. Hier treten häufig die folgenden Symptome auf:

- Hochroter, heißer Kopf (der Rest vom Körper fühlt sich normal an)
- Übelkeit und Erbrechen
- Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- Evtl. Kreislaufbeschwerden und Bewusstlosigkeit

Auch hier gilt es, sofort für Abkühlung zu sorgen und medizinischen Rat einzuholen.



## WIE SIE IHRE KINDER VOR SONNE UND HITZE SCHÜTZEN

### Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genug trinkt

Kinder sollten im Alter von 1-7 Jahren etwa einen Dreiviertel bis einen Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich nehmen. Wenn es heiß ist, kann dies gerne mehr sein. Ideal sind hier Mineral- oder Leitungswasser, verdünnte Saftschorlen oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees (kühl aber nicht kalt!). Bieten Sie Ihrem Kind das Trinken häufiger an, denn manchmal wird der Durst beim Spielen vergessen. Wenn Sie Ihr Baby stillen, reicht auch an heißen Tagen die Muttermilch. Stellen Sie nur sicher, dass Sie selbst in diesem Fall genug Flüssigkeit zu sich nehmen und Sie die Brust häufiger anbieten.



### Bieten Sie leichtes und frisches Essen an

Mehrere kleine und leichte Mahlzeiten mit viel Wassergehalt sind ideal. Obst, Gemüse und Suppen bieten sich an. Melonen und Gurken haben z.B. einen Wassergehalt von über 90%!



### Vermeiden Sie unbedingt die direkte Sonne

Babys bis zu einem Jahr sollten nie der direkten Sonne ausgesetzt werden. Kleinkinder bis vier Jahre sollten die Sonne zwischen 10 und 17 Uhr meiden. Besser ist es, die Kinder im Schatten oder zu Hause spielen zu lassen. Planen Sie Aktivitäten im Freien eher für die kühleren Morgen- und Abendstunden ein.

