G.2
Kinder und Familien

In diesem Modul werden Gesundheitsinformationen für Kinder und Familien bereitgestellt. Die Zielgruppe umfasst Säuglinge, Kleinkinder, Jugendliche, junge Erwachsene, werdende Eltern sowie weitere Familienmitglieder. Diese Gruppe stellt eine besonders wichtige Zielgruppe für die Aufklärung und Sensibilisierung im Bereich Hitzeschutz dar, da Kinder und Schwangere eine der besonders gefährdeten Personengruppen bei Hitze sind. Eine effektive und umfassende Kommunikation ist entscheidend, um die Zielgruppe zu befähigen, geeignete Maßnahmen zu ergreifen und ihre Familien, Freunde und sich selbst effektiv vor den gesundheitlichen Auswirkungen extremer Hitze zu schützen. Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, welche im Rahmen ihrer Tätigkeit zur Stärkung der Gesundheitskompetenz dieser Zielgruppe beitragen können, sind beispielsweise Hebammen, (Frauen- und Kinder-)Ärztinnen und Ärzte, Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer.

Die in diesem Modul enthaltenen Gesundheitsinformationen behandeln die Themen:

- Risiken und Auswirkungen von Hitze (ab Seite 2),
- Hitzeerkrankungen (ab Seite 4),
- Tipps zu schützendem Verhalten (ab Seite 13).

Risiken und Auswirkungen von Hitze

Die gesundheitlichen Risiken und Auswirkungen von Hitze sind vielfältig. Viele Menschen sind sich der weitreichenden Auswirkungen und den gesundheitlichen Risiken von Hitze nicht bewusst. Babys und Kleinkinder sowie Schwangere gelten aufgrund multipler Risikofaktoren als besonders hitzegefährdet. Daher ist es notwendig, insbesondere Familien, Angehörige und Personen, die beruflich mit Kindern Kontakt haben, über die allgemeinen Zusammenhänge von Hitze und Gesundheit zu informieren und zu sensibilisieren.

Grundlegende Informationen

Hitze hat Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit, auf die Umwelt sowie auf wichtige Infrastrukturen und Technologien. Die Auswirkungen können sowohl direkt als auch indirekt spürbar sein. Allgemein stellt Hitze für den Körper eine Belastung dar, da sich dieser mehr anstrengen muss, um die Körpertemperatur niedrig zu halten. Hitze kann die menschliche Gesundheit durch Überhitzung und Flüssigkeitsmangel (Verlust von Wasser und Mineralsalzen) belasten. Hitze kann auch zu Herz-/Kreislaufproblemen und einer Verschlimmerung bestehender Erkrankungen sowie zu spezifischen Hitzeerkrankungen führen. Intensive und langanhaltende Hitzewellen sowie persönliche Risikofaktoren können somit starke Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Eine Auflistung allgemeiner Auswirkungen ist im Modul G.1 Allgemeine Bevölkerung zu finden.

Kinder und Säuglinge

Kinder und insbesondere Säuglinge sind besonders hitzeempfindlich, da ihre Körper sich schneller aufheizen und weniger schwitzen können. Außerdem benötigen Kinder Unterstützung bei wichtigen Anpassungsmaßnahmen wie z. B. beim Trinken. Kinder sind in der Regel körperlich aktiver und spielen außerdem viel im Freien. Sie müssen daher besonders gut vor den negativen Auswirkungen von UV-Strahlung und Hitze (u. a. Sonnenstich und Sonnenbrand, Erhöhung der Gefahr, später an Hautkrebs zu erkranken) geschützt werden.

Darüber hinaus ist die körperliche Belastung durch Hitze bei Kindern als Risiko nicht zu unterschätzen. Durch die Verminderung von Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit steigt zudem das Unfallrisiko. Hohe Temperaturen können außerdem die Konzentrationsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen, sodass Kinder und Jugendliche besonders an heißen Tagen unkonzentriert und gereizt sein können.

Verwendete & weiterführende Literatur:

BARMER und KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (2025): Factsheets: Gesundheitliche Auswirkungen der Klima- und Umweltkrisen. Wie Hitze die Gesundheit beeinträchtigt.

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.; KlimaDocs e. V.; KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (Hrsg.) (2024): Klimaschutz ist Kinderschutz – Ein Ratgeber für Eltern.

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2023): Ratgeber für Kitas, Grundschulen und Eltern.

Dahlkamp, S. (2024): Klimawandel erhöht das Risiko für späte Frühgeburten deutlich. URL: https://www.uke.de/landingpage/zukunftsplan-2050/medizin-der-zukunft/klimawandel-erhoeht-risiko-fuer-fruehgeburten.html (letzter Abruf: 07.05.2025).

Holzinger, Dirk und Schleußer, Ekkehard (2023): Klimakrise und Schwangerschaft. In: Die Hebamme, 36, S. 59 – 66.

Midwives For Future (2024): Handzettel zum Hitzeschutz von Midwives For Future.

Samuels, L., Nakstad, B., Roos, N., Bonell, A., Chersich, M., Havenith, G., Luchters, S., Day, L., Hirst, J. E., Singh, T., Elliott-Sale, K., Hetem, R., Part, C., Sawry, S., Le Roux, J., Kovats, S. (2022): Physiological mechanisms of the impact of heat during pregnancy and the clinical implications: review of the evidence from an expert group meeting. In: International Journal of Biometeorology 66. S. 1505-1513.

Singh, R., Arrighi, J., Jjemba, E., Strachan, K., Spires, M., Kadihasanoglu, A. (2019): Heatwave Guide for Cities. Red Cross Red Crescent Climate Centre.

Hitzeerkrankungen

Hitze und Hitzeerkrankungen können für Kinder besonders gefährlich sein, da ihr Körper schlechter schwitzen kann und daher empfindlicher auf hohe Temperaturen reagiert. Die Aufklärung über die folgenden Hitzeerkrankungen hilft, die Symptome zu erkennen und in der entscheidenden Situation richtig zu handeln. Dies ist besonders für den Hitzeschutz von Kleinkindern wichtig, da diese die möglichen Symptome nicht benennen bzw. ausdrücken können.

Grundlegende Informationen

Unabhängig von der Art der Hitzeerkrankung ist es unbedingt notwendig, sofort Erste-Hilfe-Maßnahmen anzuwenden, wenn Kinder anders, ungewöhnlich oder gar nicht reagieren.

Allgemeine Warnzeichen einer Hitzeerkrankung bei Kindern können sein:

- Verhaltensänderung (Schläfrigkeit, Gereiztheit, Wutausbrüche),
- Schwindel oder Ohnmacht,
- Bewusstseinsänderung bis hin zur Bewusstlosigkeit,
- Übelkeit oder Erbrechen,
- Kopfschmerzen,
- großer Durst,
- schnelle Atmung und schneller Herzschlag,
- geringe Menge und ungewöhnlich dunkler Urin.

Flüssigkeitsmangel (Dehydratation/Exsikkose)

Ein Flüssigkeitsmangel (Dehydratation bzw. Exsikkose) entsteht insbesondere bei Hitze, wenn durch Schwitzen der Flüssigkeitsverlust besonders hoch und die Flüssigkeitsaufnahme zu gering ist. Durchfall und Erbrechen verstärken den Flüssigkeitsverlust. Ein Flüssigkeitsmangel kann bei Kindern auftreten, wenn sie zu wenig bzw. noch nicht eigenständig trinken und die ersten Anzeichen nicht früh genug erkannt werden. Flüssigkeitsmangel ist bei Kindern ein nicht zu unterschätzendes Risiko, da durch verminderte Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit das Unfallrisiko steigt.

Symptome

Typische Symptome für einen verstärkten Flüssigkeitsmangel sind neben Durst und Trockenheit der Haut und Schleimhäute auch Müdigkeit, Schläfrigkeit oder Verwirrtheit, Verstopfung, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, schneller Puls, niedriger Blutdruck.

Maßnahmen

Fehlende Flüssigkeit und Mineralsalze (Elektrolyte) ausgleichen durch viel Trinken und Essen von Lebensmitteln mit hohem Wasser- und günstigem Elektrolytgehalt (z. B. Melone, Apfel, Gurke oder Tomate). Auch bei hohen Temperaturen reicht Muttermilch als Flüssigkeitszufuhr in der Regel für gestillte Säuglinge aus. Der Flüssigkeitsbedarf des Kindes kann aber höher sein, entsprechend sollte häufiger gestillt werden bzw. Säuglingsnahrung angeboten werden. Erhält der Säugling schon Beikost, kann abgekochtes und abgekühltes Wasser dazugegeben werden. Die stillende Person sollte selbst ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Hitzeschwellungen (Hitzeödeme)

Hitze beeinflusst das Lymphsystem und kann eine Flüssigkeitsansammlung verursachen, die schließlich zu einem Überdruck in den kleinsten Blut- oder Lymphgefäßen führt. In der Folge kann Flüssigkeit in das umliegende Gewebe übergehen, was das Auftreten von Schwellungen zur Folge hat. Schwangere sind insbesondere von Ödemen betroffen.

Symptome

Schwellungen in den Unterschenkeln, typischerweise im Bereich der Knöchel, treten häufig zu Beginn der heißen Jahreszeit auf.

Maßnahmen

In der Regel ist keine Behandlung notwendig, da die Schwellungen meist von selbst zurückgehen, sobald sich der Körper an die Hitze angepasst hat (Akklimatisierung). Sollten die Schwellungen nicht abklingen, zunehmen oder ungleich verteilt sein, suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf.

Hitzeausschlag

Ein Hitzeausschlag entsteht, wenn Schweiß nicht ausreichend verdunsten kann, z. B. durch wenig atmungsaktive oder enge Kleidung, und die Schweißdrüsen verstopfen. Dies kann insbesondere bei heißem und schwülem Wetter vorkommen. Die Folge sind kleine, häufig juckende oder brennende Bläschen. Hitzeausschläge treten besonders häufig bei Babys und kleinen Kindern auf.

Symptome

Ein Hitzeausschlag zeigt sich durch das Auftreten von roten Pickeln oder kleinen Bläschen auf der Haut, typischerweise im Hals- oder Brustbereich, in Hautfalten sowie im Windelbereich. Die Pickel können durch das Jucken unangenehm sein, sind jedoch weder gefährlich noch ansteckend.

Maßnahmen

Die betroffenen Stellen müssen trocken und kühl gehalten werden. Zur vermeintlichen Linderung dürfen keine fetthaltigen Salben oder Cremes aufgetragen werden, da sich so die Beschwerden verschlimmern können. Bei Bedarf können spezielle Arzneimittel eingesetzt werden. Lassen Sie sich hierzu gegebenenfalls von geeigneten Fachstellen (zum Beispiel Apotheken) beraten. Ein Aufenthalt in kühler, trockener Umgebung und luftige Kleidung helfen. Sollten die Beschwerden nach 24 Stunden nicht abklingen, sich verschlimmern oder eine Entzündung auftreten, suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf.

Sonnenstich

Bei längerem Aufenthalt in der Sonne ohne schützende Kopf- und Nackenbedeckung kann es durch intensive Sonneneinstrahlung zu einem Hitzestau im Schädelinneren und zu einer Reizung der Hirnhäute kommen. Da Säuglinge und Neugeborene teilweise weniger Haare als Erwachsene haben können, sind sie besonders gefährdet.

Symptome

Typische Symptome für einen Sonnenstich sind ein hochroter, heißer Kopf, starke Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Schwindel, Unruhe, Übelkeit, Erbrechen und Bewusstseinsstörungen. Sonnenstich-Symptome können auch mit zeitlicher Verzögerung auftreten, wenn die Betroffenen schon keiner direkten Sonneneinstrahlung mehr ausgesetzt sind.

Maßnahmen

Suchen Sie sofort einen kühlen, schattigen Ort auf. Kühlen Sie den Kopf mit feuchten Tüchern. Kopf und Oberkörper sollten hochgelagert werden. Sollten bezüglich der Erkrankung und der zu ergreifenden Maßnahmen Zweifel bestehen oder sich die Symptome verschlechtern, holen Sie sich ärztliche Hilfe. Anzeichen einer Verschlechterung sind hohes Fieber über 40 °C, Verwirrtheit oder Bewusstlosigkeit, Erbrechen, starke Kopfschmerzen, schnelle Atmung oder unregelmäßiger Herzschlag.

Sonnenbrand

Lange Aufenthalte in der Sonne können aufgrund der damit verbundenen Exposition gegenüber UV-Strahlen zu Sonnenbrand führen. Besonders Kinder mit heller Haut können bereits nach wenigen Minuten unter ungeschützter Sonneneinstrahlung einen Sonnenbrand entwickeln. Jeder Sonnenbrand schädigt die Haut. Auch wenn die akuten Beschwerden bei einem Sonnenbrand häufig geringer sind als bei anderen hitzebedingten Erkrankungen, kann ein starker Sonnenbrand ärztliche Hilfe erfordern. Kinderhaut ist besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung und sollte der Sonne nicht unnötig ausgesetzt werden. Sie muss besonders geschützt werden – am besten durch dicht gewebte luftige Kleidung und Kopfbedeckung. Babys dürfen keiner direkten Sonnenstrahlung ausgesetzt sein. Sie sind bis zum Ende des 1. Lebensjahres bekleidet im Schatten am besten aufgehoben. Sonnenbrände treten bei Kindern zeitverzögert auf. Im Kindheitsalter steigt durch Sonnenbrände das Hautkrebsrisiko im besonderen Maße. Die Beachtung des UV-Index und der daran geknüpften Empfehlungen zu Schutzmaßnahmen hilft, Sonnenbrände zu vermeiden.

Symptome

Typische Symptome eines Sonnenbrands sind gerötete, warme und/oder schmerzende Haut. Des Weiteren können Schwellungen und Juckreiz entstehen. Bei stärkeren Verbrennungen bilden sich auch (Brand-)Bläschen.

Maßnahmen

Vermeiden Sie weitere Aufenthalte in der Sonne. Kühlen Sie den betroffenen Bereich mit kühlem Wasser oder kalten Kompressen. Anschließend können Sie die Stelle mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion eincremen. Verwenden Sie keine fetthaltigen Wund- oder Heilsalben. Sollten durch den Sonnenbrand Bläschen entstehen, öffnen Sie diese nicht. Bei großflächigen, starken Verbrennungen oder bei sich verschlimmernden Beschwerden ist ärztliche Hilfe erforderlich.

Hitzekrämpfe

Hitzekrämpfe entstehen durch einen Mangel an Flüssigkeit und Mineralsalzen (Elektrolyte), insbesondere infolge vermehrten Schwitzens bei körperlicher Anstrengung (z. B. beim Sport). Hitzekrämpfe können auch erst einige Stunden nach der Aktivität auftreten. Die Körperkerntemperatur ist dabei (noch) nicht erhöht.

Symptome

Symptome sind vor allem Muskelschmerzen oder -krämpfe, die aufgrund einer niedrigen Salzkonzentration in den Muskeln auftreten. Auch Schwäche, Kopfschmerzen und Übelkeit sind mögliche Symptome. Typischerweise sind die Beine oder der Bauch betroffen. Ein Hitzekrampf kann auch mit einer Hitzeerschöpfung einhergehen.

Maßnahmen

Die Aktivitäten sollten sofort eingestellt werden. Bringen Sie das Kind an einen schattigen, kühlen Ort und geben Sie ihm, wenn möglich, ein elektrolythaltiges Getränk. Hierfür können Elektrolytlösungen oder Mineralstoffe wie Magnesium genutzt werden. Dehnen und massieren Sie gegebenenfalls die Muskeln. Die Aktivitäten sollten auch nach Abklingen der Krämpfe für einige Stunden nicht wiederaufgenommen werden. Suchen Sie eine Ärztin oder einen Arzt auf, wenn die Krämpfe länger anhalten oder zusätzliche Symptome wie Fieber, Schwindel oder Bewusstseinsstörungen auftreten.

Hitzekollaps

Ein Hitzekollaps (auch Hitzeohnmacht oder Hitzesynkope) entsteht typischerweise durch langes Stehen in der Sonne. Für eine vermehrte Wärmeabgabe steigt die Durchblutung der Haut. Dadurch erweitern sich die Blutgefäße insbesondere in Armen und Beinen, der Blutdruck sinkt, die Hirndurchblutung nimmt ab und es kann zu einer kurzen Bewusstlosigkeit kommen. Ursache ist häufig auch ein durch starkes Schwitzen bedingter Flüssigkeitsmangel (Dehydratation).

Symptome

Typische Symptome sind verschwommenes Sehen, Schwindel, kurzfristige Bewusstlosigkeit und damit einhergehender unkontrollierter Sturz und Kollaps, niedriger Blutdruck und hoher Puls.

Maßnahmen

Rufen Sie unverzüglich den Rettungsdienst (112)! Bringen Sie das betroffene Kind umgehend an einen schattigen, kühlen Ort und geben Sie ihm, wenn möglich/bei Bewusstsein und wenn ein Verschlucken unwahrscheinlich ist, portionsweise elektrolythaltige Flüssigkeit. Lagern Sie das betroffene Kind flach und mit hochgelegten Beinen (Schocklagerung).

Hitzeerschöpfung

Eine Hitzeerschöpfung ist oft Folge eines Flüssigkeitsverlustes durch unzureichende Flüssigkeitszufuhr bei hohen Temperaturen (Dehydratation) und/oder starker körperlicher Anstrengung. Bei Kindern kann es nach starker Anstrengung, starkem Schwitzen, zu geringer Trinkmenge und durch zu warme Kleidung leicht zu einer Hitzeerschöpfung kommen. Dies stellt ein nicht zu unterschätzendes Risiko dar, da zusätzlich durch die Verminderung von Reaktionsfähigkeit und Aufmerksamkeit das Unfallrisiko steigt.

Symptome

Mögliche Symptome sind eine langsam zunehmende Schwäche, Kopfschmerzen, blasse Haut, kalter Schweiß, Schwindel, Übelkeit, Fieber, starkes Durstgefühl, eventuell auch Schüttelfrost, Verwirrtheit und Muskelkrämpfe, Kreislaufprobleme mit niedrigem Blutdruck und hohem Puls.

Maßnahmen

Kühlen Sie den kompletten Körper, beispielsweise durch eine kühle Dusche, ein kühles Bad oder feuchte Tücher. Das betroffene Kind sollte sich an einem schattigen, kühlen Ort ausruhen, leichte und bequeme Kleidung tragen bzw. angelegt bekommen und möglichst elektrolythaltige Getränke zu sich nehmen. Bei Hinweisen auf einen Kreislaufschock mit blasser Haut, niedrigem Blutdruck und schnellem Puls lagern Sie das Kind flach und mit hochgelegten Beinen (Schocklagerung). Solange das Kind bei Bewusstsein ist und schlucken kann, kann Wasser (Zimmertemperatur) zum Trinken angeboten werden. Sollten bezüglich der Erkrankung und der zu ergreifenden Maßnahmen Zweifel bestehen oder sich die Symptome verschlechtern, holen Sie ärztliche Hilfe. Eine Hitzeerschöpfung kann schnell in einen Hitzschlag übergehen. Daher sollten Bewusstsein, Atmung, Kreislauf und die Körpertemperatur regelmäßig kontrolliert werden.

Hitzschlag

Ein Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall, der entsteht, wenn es dem Körper nicht mehr gelingt, sich selbst zu kühlen. Dieser Zustand kann rasch entstehen (innerhalb von ein bis sechs Stunden) und bleibende Hirn- und Organschäden hervorrufen. Unbehandelt kann ein Hitzschlag zum Koma und in weniger als 24 Stunden zum Tod führen. Ein Hitzschlag kann aus einer Hitzeerschöpfung entstehen, wenn Betroffene sich nicht ausruhen und sich weiter körperlich betätigen oder weiterhin der Hitze ausgesetzt sind.

Symptome

Symptome sind eine extrem hohe Körpertemperatur (über 39 °C), trockene, heiße und rote Haut und hochroter Kopf (kaum Schwitzen), schneller, starker Puls, große Unruhe, starke Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Schwindel und Bewusstseinsveränderung.

Maßnahmen

Rufen Sie sofort den Rettungsdienst (112)! Bringen Sie das betroffene Kind an einen schattigen, kühlen Ort. Lagern Sie das betroffene Kind flach und mit hochgelegten Beinen (Schocklagerung). Geben Sie, wenn möglich, dem betroffenen Kind etwas zu trinken. Öffnen Sie enge Kleidung und kühlen Sie den Körper aktiv mit feuchten, kalten Tüchern.

Verwendete & weiterführende Literatur:

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.; KlimaDocs e. V.; KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (Hrsg.) (2024): Klimaschutz ist Kinderschutz – Ein Ratgeber für Eltern.

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (o. J.): Gesundheitsrisiken durch Hitze. URL: https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/gesundheitsrisiken-von-hitze/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (o. J.): Tipps für Eltern von Babys und Kleinkindern. URL: https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Bundesministerium für Gesundheit (2021): Hitze: Risiken und Schutzmaßnahmen. URL: https://gesund.bund.de/hitze-und-gesundheit (letzter Abruf: 07.05.2025).

Bundesministerium für Gesundheit (o. J.): T67.7: Hitzeödem. URL: https://gesund.bund.de/icd-code-suche/t67-7 (letzter Abruf: 07.05.2025).

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2023): Ratgeber für Kitas, Grundschulen und Eltern.

Deutsches Rotes Kreuz (o. J.): Sonnenstich – Erste Hilfe Maßnahmen. URL: https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/sonnenstich/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Health Canada (2020): Keep children cool! Protect your child from extreme heat.

Landeshauptstadt Potsdam (Hrsg.) (o. J.): Hitzebedingte Beschwerden und Symptome bei Kindern. Erste-Hilfe-Maßnahmen für Nicht-Mediziner im Überblick.

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2024): Einrichtungsbezogener Hitzeschutz in NRW. Arbeitshilfen für Krankenhäuser. Auflage 1.1. Bochum.

Muth, C. M. (2020): Hitzeerkrankungen. In: Notfall + Rettungsmedizin 23. S. 299-312. doi: 10.1007/s10049-020-00716-5.

Stiftung Deutsche Krebshilfe (2022): Tipps für Eltern. Clever in Sonne und Schatten. Gut beschützt vor UV-Strahlen.

Umweltbundesamt (Hrsg.) (2019): Klimawandel und Gesundheit. Tipps für sommerliche Hitze. Dessau-Roßlau.

von Wichert, P. (2014): Hitzewellen und thermophysiologische Effekte bei geschwächten bzw. vorgeschädigten Personen. In: Lozán, J. L., Grassl, H., Jendritzky, G., Karbe, L., Reise, K. (Hrsg.): Warnsignal Klima: Gefahren für Pflanzen, Tiere und Menschen. Elektronische Veröffentlichung (Kap. 3.1.11).

Weltgesundheitsorganisation – Regionalbüro für Europa (2019): Gesundheitshinweise zur Prävention hitzebedingter: Gesundheitsschäden neue und aktualisierte Hinweise für unterschiedliche Zielgruppen. Kopenhagen.

Tipps zu schützendem Verhalten

Während der Hitzephasen

Um sich und andere vor Hitze zu schützen, sind frühzeitige Maßnahmen und Verhaltensanpassungen notwendig. Mithilfe der folgenden Texte können Verhaltenstipps für eine Vielzahl von Handlungsfeldern gegeben werden. Der Fokus liegt dabei auf Maßnahmen während einer akuten Hitzephase.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Innenräume kühl halten:

- Lüften Sie ausgiebig in den kühleren Morgen- und Nachtstunden, wenn es draußen kühler ist als drinnen. Besonders effektiv ist das Querlüften, also das Öffnen gegenüberliegender Fenster und Türen.
- Halten Sie über die Mittagszeit besonnte Fenster möglichst geschlossen. Verschatten Sie die Fenster nach Möglichkeit von außen, um direkte Sonneneinstrahlung und somit das Aufheizen der Räume zu verringern.
- Schalten Sie Wärmequellen im Innenraum, z. B. nicht benötigte elektronische Geräte und Lampen, ab.
- Ventilatoren kühlen nicht die Luft, erzeugen aber zusätzliche Luftbewegung. Kinder sollte keiner direkten Zugluft ausgesetzt werden. Es ist zu beachten, dass ein Ventilator selbst Wärme erzeugt und Strom verbraucht.
- (Mobile) Klimaanlagen sind nur als letzte Maßnahme anzusehen, da sie Strom verbrauchen und selbst Wärme erzeugen. Die Geräte müssen sachgemäß verwendet werden, bei zu kalter Einstellung droht z. B. die Gefahr, sich zu erkälten.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Aktivitäten und Aufenthalt im Freien anpassen:

- Suchen Sie Schatten auf. Im Schatten spielt es sich genauso gut und die Haut der Kinder ist vor direkter UV- und Sonnenstrahlung geschützt. Säuglinge sollten stets im Schatten bleiben.
- Der frühe Vogel: Spiele und Aktivitäten sollten in den kühleren Morgen- oder Abendstunden stattfinden. Während der Mittagshitze sollte der Aufenthalt im Freien möglichst reduziert werden. Außergewöhnliche körperliche Anstrengung sollte vermieden werden.
- Passen Sie die Aktivitäten und Schutzmaßnahmen dem örtlichen UV-Index an.

Kleidung anpassen:

- Um den Körper kühl zu halten, sollte während der Sommermonate vorwiegend helle, leichte und lange Kleidung getragen werden. Helle Kleidung reflektiert das Sonnenlicht und heizt sich somit weniger auf als dunkle Stoffe. Atmungsaktive Kleidung lässt den Schweiß verdunsten und hilft so, den Körper herunterzukühlen. Lange Kleidung schützt vor UV-Strahlung und kann so Hautkrebs vorbeugen.
- Bei Aufenthalt im Freien sollten Kopf und Nacken mit einer Kopfbedeckung geschützt werden, um einen Sonnenstich zu vermeiden und um sich vor UV-Strahlung zu schützen.
- Nutzen Sie für sich und das Kind zudem eine Sonnenbrille mit UV-Schutz. Eine CE-Kennzeichnung, „UV 400" oder „100 % UV" zeigen, dass die Brille einen ausreichenden UV-Schutz bietet.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Trinken:

- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Kinder von 1 bis 7 Jahren sollten regulär rund 1 Liter pro Tag trinken. Mit zunehmenden Alter steigt der Flüssigkeitsbedarf für Kinder. An heißen Tagen oder bei sportlicher Aktivität steigt der Bedarf ebenfalls.
- Für Kinder eignen sich am besten Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßte Tees sowie verdünnte Fruchtsäfte (Schorle). Stark gesüßte und auch eiskalte Getränke sind ungeeignet.
- Auch bei hohen Temperaturen reicht Stillen bzw. die Gabe von Säuglingsnahrung als Flüssigkeitszufuhr aus. Darüber hinaus muss kein Wasser zugeführt werden. Ein häufigeres Stillen bzw. mehr Säuglingsnahrung kann erforderlich sein. Die stillende Person sollte selbst ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, um den Bedarf decken zu können. Erhält der Säugling schon Beikost, kann zusätzlich abgekochtes und gekühltes Trinkwasser oder für Säuglingsnahrung geeignetes Mineralwasser gegeben werden.
- Beim Spielen kann die Zeit vergessen werden – und das Trinken. Insbesondere an heißen Tagen sollte regelmäßig getrunken und an das Trinken erinnert werden.
- Nehmen Sie, wenn Sie unterwegs sind, immer ein Getränk in einer auffüllbaren Trinkflasche mit.

Essen:

- Während einer Hitzewelle sollten mehrere kleinere und leicht verdauliche Mahlzeiten gegessen werden. So muss der Körper nicht seine gesamte Energie in die Verdauung der Nahrung stecken, sondern kann sich auf die Kühlung des Körpers konzentrieren.
- Es sollten Lebensmittel und Speisen mit besonders hohem Wasser- und Elektrolytgehalt (ab dem 6. Lebensmonat) angeboten werden. Hierfür eignen sich z. B. Obst- und Gemüsesorten mit hohem Wasseranteil wie Äpfel, entkernte Melonen, Gurken oder Tomaten.
- Achten Sie vermehrt auf Küchenhygiene. Kühlen Sie Ihre Lebensmittel und verbrauchen Sie diese möglichst schnell. Bei Hitze und hoher Luftfeuchtigkeit können sich Krankheitserreger, wie Salmonellen, schnell vermehren. Daher ist vor allem bei rohem Fleisch (z. B. Mett), rohem Fisch (z. B. Sushi) und Lebensmitteln mit rohem Ei (z. B. Mayonnaise) im Sommer besondere Vorsicht geboten.
- Bei gekühlten und gefrorenen Lebensmitteln sollte die Kühlkette möglichst nicht unterbrochen werden. Versuchen Sie, diese Lebensmittel daher schnell und in Kühlboxen oder Kühltaschen zu transportieren.

Tipps zu schützendem Verhalten:
Während der Hitzephasen

Schlafen:

- Legen Sie Ihr Kind, wenn möglich, im kühlsten Raum der Wohnung schlafen.
- Um beim Schlafen einen Wärmestau unter der Bettdecke zu vermeiden, kann eine leichte Bettdecke oder auch nur ein Baumwoll- oder Musselintuch genutzt werden. Verwenden Sie zudem Schlafbekleidung aus luftigen Stoffen. Ein dünner Schlafanzug ohne Füße oder ein kurzärmliger Body reichen für ein Baby oder Kleinkind oft aus.
- Das vorherige Aufbewahren von Nachtwäsche oder der Bettdecke in einem Eisfach (in einer Kunststofftüte) kann bei älteren Kindern ebenfalls unterstützen, den Körper vor dem Schlafen zu kühlen.
- Auch eine Wärmflasche, gefüllt mit kaltem Wasser, kann bei älteren Kindern für Abkühlung sorgen.

Den Körper kühlen:

- Zur Abkühlung können Sie das Kind kühl abduschen. Als Alternative zum Duschen können Sie auch kühlende Arm- und Fußbäder anbieten. Außerdem können Sie kühles Wasser über Handgelenke laufen lassen oder nasse Tücher auflegen. Auch das Aufsprühen von Wasser auf die Haut wirkt erfrischend.
- Spielen mit Wasser z. B. in einem Planschbecken oder Badewanne hilft auch beim Abkühlen. Haben Sie die Kinder dabei immer im Blick! Die Gefahr des Ertrinkens wird oft unterschätzt. Achten Sie auch auf den nachlassenden Schutz der Sonnencreme im Wasser. Kinder kühlen sehr viel schneller aus als Erwachsene, weswegen Sie die Badezeiten begrenzen und trockene Kleidung bereithalten sollten.

Kühle Orte aufsuchen:

- Sollte die Wohnung stark aufgeheizt sein, empfiehlt sich der zeitweise Aufenthalt an anderen Orten, die kühler als die eigene Wohnung sind. Suchen Sie beispielsweise beschattete Plätze wie Parks, Gärten, Wälder oder öffentliche klimatisierte Räume auf.
- Informieren Sie sich über kühle Orte in Ihrer näheren Umgebung. Einige Städte bieten entsprechende Karten (zumeist online) an. Dort finden Sie öffentliche Orte, an denen Sie Abkühlung finden, wie etwa Kirchen, Bibliotheken, Museen oder Parks.

Vor UV-Strahlung schützen:

- Kinderhaut ist besonders empfindlich gegenüber UV-Strahlung und muss besonders geschützt werden, auch beim Aufenthalt im Schatten.
- Ab einem UV-Index von 3 ist Schutz erforderlich.
- Durch Auftragen von Sonnenschutzmittel mit geeignetem Lichtschutzfaktor kann die Schutzzeit der Haut verlängert werden. Für Kinder empfiehlt sich ein Lichtschutzfaktor von mindestens 30, für Erwachsene von mindestens 20.
- Damit der Lichtschutzfaktor wirkt, muss genügend Sonnenschutzmittel aufgetragen und der Schutz regelmäßig erneuert werden. Dies gilt insbesondere, wenn stark geschwitzt oder sich im Wasser aufgehalten wird. Achten Sie zudem darauf, dass das Sonnenschutzmittel Schutz vor UVA- und UVB-Strahlung bietet.
- Nutzen Sie den UV-Index in Ihrer Region als Orientierungshilfe, um abzuwägen welcher Sonnenschutz erforderlich ist.
- Den besten Sonnenschutz erreichen Sie mit Kleidung. Je dichter gewebt, desto größer der UV-Schutz. Tragen Sie auch eine Kopfbedeckung.
- Schützen Sie die Augen mit einer Sonnenbrille mit UV-Schutz. Eine CE-Kennzeichnung, „UV 400“ oder „100 % UV“ zeigen, dass die Brille einen ausreichenden UV-Schutz bietet.

Verwendete & weiterführende Literatur:

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.; KlimaDocs e. V.; KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e. V. (Hrsg.) (2024): Klimaschutz ist Kinderschutz – Ein Ratgeber für Eltern.

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (2025): Kinder bei Hitze schützen. URL: https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/sonnenschutz/hitzeschutz/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (o. J.): Tipps für Eltern von Babys und Kleinkindern. URL: https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder/ (letzter Abruf: 07.05.2025).

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2023): Ratgeber für Kitas, Grundschulen und Eltern.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2020): Checkliste „Gesund durch die Sommerhitze“.

Kantonale Energie- und Umweltfachstellen (2024): Der Kühlschrank heizt mehr als er kühlt. URL: https://www.energie-umwelt.ch/haushaltsgeraete/mobile-klimaanlage/858 (letzter Abruf: 07.05.2025).

Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen (Hrsg.) (2024): Einrichtungsbezogener Hitzeschutz in NRW. Arbeitshilfen für Krankenhäuser. Auflage 1.1. Bochum.

Midwives For Future (2024): Handzettel zum Hitzeschutz von Midwives For Future.

National Health Service (2024): Keeping your baby safe in the sun. URL: https://www.nhs.uk/baby/first-aid-and-safety/safety/safety-in-the-sun/. (letzter Abruf: 07.05.2025).

Umweltbundesamt (2023): Kühle Gebäude im Sommer - so geht‘s. URL: https://www.umweltbundesamt.de/themen/kuehle-gebaeude-im-sommer-so-gehts (letzter Abruf: 07.05.2025).

Umweltbundesamt (Hrsg.) (2019): Klimawandel und Gesundheit. Tipps für sommerliche Hitze und Hitzewellen. Dessau-Roßlau.

Umweltbundesamt (Hrsg.) (2021): Der Hitzeknigge. Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze. Dessau-Roßlau.

Umweltbundesamt (Hrsg.) (2023): Adaptation Standard: Diskussion des Anpassungsbedarfs ausgewählter Normen und Richtlinien bezüglich Folgen des Klimawandels. CLIMATE CHANGE 17/2023. Dessau-Roßlau.

Impressum

Herausgeber

Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz
Nordrhein-Westfalen (LfGA NRW)

Gesundheitscampus 10
44801 Bochum

Telefon 0234 41692-0
poststelle@lfga.nrw.de
www.lfga.nrw.de

Auflage 1.0

Bochum, August 2025

Autorinnen und Autoren

Selina Brünker, Thea Jankowski, Thomas Claßen, Lea-Christine Antoine, Odile Mekel, Raphael Sieber, Katharina Voß

Fachgruppe Grundsatzfragen, gesundheitsbezogener Hitzeschutz, LfGA NRW

Unter Mitwirkung von

Barbara Grüne (Gesundheitsamt Stadt Köln), Axel Herzog (Ärztekammer Nordrhein), Susanne Hofmann (Ärztekammer Westfalen-Lippe), Frank Lübke (Klinikum Lippstadt GmbH), Katrin Lenze (Gesundheitsamt Kreis Soest), Julia Zeitler (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales Nordrhein-Westfalen)