

Patienteninformation

# Hitze und Sonne

## Hinweise für Hitzeperioden

mit Temperaturen am Tag über 30°C und in der Nacht über 20°C

[Was tun bei großer Hitze?](#)

[Essen bei großer Hitze](#)

[Trinken bei großer Hitze](#)

[Was tun bei Hitzestau?](#)

[Was tun bei Hitzschlag?](#)

[Schutz von \*\*Babys und Kleinkindern\*\* bei Hitze](#)

[Sonnenschutz](#)

Anhang: BZgA-Info [Sonnenschutz für Kinder](#)

Anhang: BZgA-Info [Hitze im Alter](#)

Anhang: BZgA-Info [Sport bei Hitze](#)

## Was tun bei großer Hitze?

- Keinen Sport betreiben, nicht körperlich anstrengen
- Räume ganz früh und in der Nacht lüften, tagsüber abdunkeln
- Einen kühlen oder schattigen Platz aufsuchen – vor allem zur Mittagszeit!
- Leichte, luftdurchlässige, den Körper bedeckende Kleidung tragen

## Essen bei großer Hitze

- Keine großen Portionen
- Öfters kleine Portionen essen
- Wenig fette Speisen und wenig Fleisch
- Viel Früchte und Gemüse, Suppen und Salate

## Trinken bei großer Hitze

- Am besten viel Wasser trinken: Leitungswasser oder Mineralwasser (min. 1,5 bis 3 Liter täglich)
- Auch geeignet sind Früchte- oder Kräutertees ohne Zucker sowie stark mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte.
- Schon vor dem Durst trinken!
- Besonders Babys und Kleinkinder zum Trinken animieren
- Ältere Menschen ans Trinken erinnern und zum Trinken animieren
  
- Alkoholische Getränke und süße Getränke sind keine Durstlöscher!
- Zu kalte Getränke oder zu schnelles Trinken können zu Magenkrämpfen führen.

## Weiterführende Informationen

Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes: <https://www.hitzewarnungen.de>

Empfehlungen bei Hitze: <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/empfehlungen-bei-hitze>

## Was tun bei Hitzestau?

- Sofort Mineralwasser trinken oder ein mineralhaltiges Sportgetränk
- Raus aus der Sonne!
- Kühl duschen oder den Körper mit feuchten Tüchern abkühlen
- Wenn es nicht besser wird, Rettung rufen!

## Was ist ein Hitzestau?

Ein Hitzestau kann bei großer Hitze im Zusammenhang mit körperlicher Anstrengung oder dem Tragen von zu enger und zu warmer Kleidung auftreten. Davon ausgelöstes starkes Schwitzen führt zu Mineralstoff- und Flüssigkeitsverlust.

### Anzeichen für Hitzestau:

- Erhöhte Körpertemperatur (bis zu 41 °C)
- Kreislaufstörungen
- Kopfschmerzen
- Muskelkrämpfe
- Schwäche, Müdigkeit
- Benommenheit, Schwindel
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall

## Was tun bei Hitzschlag?

- Betroffene sofort in einen kühlen Raum oder in den Schatten bringen
- Kalte, feuchte Tücher auf Kopf und Körper legen
- Bei Bewusstlosigkeit Person in stabile Seitenlage bringen
- **Rettung rufen! Notruf 112**

## Was ist ein Hitzschlag?

Der Hitzschlag folgt auf den Hitzestau.

### Anzeichen für Hitzschlag:

- Kreislaufkollaps
- Verwirrtheit
- Bewusstseinstörung
- Teilnahmslosigkeit, Bewusstlosigkeit
- **Ein Hitzschlag ist eine sehr bedrohliche Situation, die vor allem bei älteren und geschwächten Personen zum Tod führen kann!**

## Weiterführende Informationen

### Erste Hilfe bei Sonnenbrand, Sonnenstich und Hitzeerschöpfung

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/notfall-erste-hilfe/hilfe-bei-sonnenbrand-sonnenstich-hitzschlag>

### Hitze: Wie schadet sie der Gesundheit?

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/klimawandel-und-gesundheit/hitze-wie-schadet-sie-der-gesundheit>

### Wie kann ich mich vor Hitze schützen?

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/klimawandel-und-gesundheit/wie-kann-ich-mich-vor-hitze-schuetzen>

# Schutz von Babys und Kleinkindern bei Hitze

## Was ist ein Hitzetag?

Ein Hitzetag ist ein sehr heißer Tag mit Temperaturen ab 30° C. Schützen Sie Babys und Kleinkinder an Hitzetagen besonders gut. Diese Hinweise und Tipps sollen Sie dabei unterstützen:

- Mit Babys und Kleinkindern wenn möglich **zwischen 11.00 und 15.00 Uhr zuhause bleiben**.
- Bei **hoher Luftfeuchtigkeit** kühlt der Körper trotz Schwitzen nicht mehr so gut ab. Achten Sie in diesem Fall besonders darauf, dass Babys und Kleinkinder geschützt sind.
- Babys und Kleinkinder müssen **an Hitzetagen genug trinken**. Bieten Sie immer wieder frisches Wasser an. Auch bei weniger Appetit sollten Sie häufiger stillen bzw. füttern.
- Verwenden Sie **lockere, helle Kleidung** aus luftigen Stoffen wie Baumwolle.
- **Kühlen** Sie die Raumtemperatur, zum Beispiel durch **Klimaanlagen** oder **Raumventilatoren**. **Lauwarme Bäder** (zweimal täglich) bzw. **Umschläge** oder **Wickel** kühlen zusätzlich.
- Nutzen Sie **kühlere Tageszeiten** wie den Vormittag oder Abend **für Spielplatzbesuche und körperliche Aktivitäten**.
- **NIEMALS darf ein Baby oder ein Kind (oder Tier) allein im Auto bleiben** – nicht einmal für einen Moment. Auch in Begleitung spätestens nach wenigen Minuten aussteigen und einen schattigen Aufenthaltsort aufsuchen.
- **Kopf von Babys und Kleinkindern** im Freien bei Hitze/Sonnenschein immer bedecken. **Nicht durch Bekleidung geschützte Körperteile** durch Sonnencreme (Lichtschutzfaktor 30+) schützen.
- Im Freien sollten sich Babys und Kleinkinder **im Schatten aufhalten**. Wenn kein Schatten vorhanden ist, Schirme zur Bedeckung/Schutz des Kopfes und des Körpers verwenden.
- **In geschlossenen Kinderwägen Hitzestau verhindern** und dafür Sonnenschirm oder Sonnensegel verwenden. ACHTUNG: Keine Tücher oder Decken aufhängen, die den ganzen Kinderwagen abdecken.
- Falls sich die Körpertemperatur des Kindes verändert, es ungewöhnlich schläfrig oder erschöpft ist: rufen Sie im Zweifelsfall 112 oder kontaktieren Sie eine Ärztin/einen Arzt.
- Sollte ein **Baby zu Hitzezeiten krank sein (Infekt, vor allem Durchfall) und wenig trinken**, kontaktieren Sie eine Ärztin bzw. einen Arzt.

## Weiterführende Informationen

### Tipps für Eltern von Babys und Kleinkindern

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/babys-und-kinder>

## Die Sonne genießen – mit dem richtigen Schutz

Die Wahl des Sonnenschutzmittels richtet sich nach dem jeweiligen Hauttyp und nach der Stärke der Sonneneinstrahlung. Je heller der Hauttyp und je intensiver die Sonneneinstrahlung, desto höher muss der Lichtschutzfaktor sein. Kinderhaut ist besonders empfindlich. Bedenken Sie, dass häufiger Sonnenbrand zu Hautkrebs führen kann.

### Tipps fürs Sonnenbad

- Besser einen hohen Lichtschutzfaktor wählen
- Sonnenschutzmittel vor dem Sonnenbaden auftragen
- Sonnenschutzmittel großzügig auftragen
- Wer sich viel im Wasser aufhält oder Wassersport betreibt, sollte unbedingt ein wasserfestes Sonnenschutzmittel auftragen.
- Im Schatten ist die UV-Strahlung nur halb so stark und die gewonnene Bräune hält länger.
- Kinder mit speziellem Sonnenschutzmittel für Kinder schützen
- Babys und Kleinkinder nicht der direkten Sonne aussetzen!
- Kopf schützen mit Kopfbedeckung
- Augen schützen mit Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz
- **Wasser reflektiert und verstärkt die Sonne um 85 Prozent**

### Weiterführende Informationen

#### Sonnenschutz der Haut – so geht es richtig

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-es-leben/koerper-wissen/sonnenschutz-der-haut>

#### Elternratgeber Sonnenschutz

[https://www.gpau.de/media/2015/pdfs/ER\\_Sonnenschutz.pdf](https://www.gpau.de/media/2015/pdfs/ER_Sonnenschutz.pdf)

**Erwerben Sie Sonnenschutzmittel nur bei vertrauenswürdigen Händlern wie zum Beispiel örtlichen Drogerien, Apotheken oder Einzelhändlern.**

Vermeiden Sie den Bezug aus unsicheren Online-Shops wie «temu» und schauen Sie auch bei Marktplätzen wie «Amazon», wer der tatsächliche Verkäufer ist.

**Bei einer Untersuchung im Frühjahr 2025 erwiesen sich bei der chinesischen Onlineplattform «temu» angebotene preisgünstige «Sonnencremes» als wirkungsloser Betrug.**

Mehr Details: <https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/tests/sport-freizeit-outdoor/sonnencremes-im-test-temu-sonnencremes-entpuppen-sich-als-gefaehrlicher-schwindel>

#### Quellennachweise:

- Broschüre „Sommer, Sonne, Hitze“ Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Wien, Juli 2024.
- Infoblatt „Schutz von Babys und Kleinkindern bei Hitze“, Gesundheit Österreich - Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH.at), Juni 2023.

## Sonnenschutz für Kinder

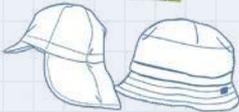


### Schattige Plätze



Für Babys sind im 1. Lebensjahr grundsätzlich Schattenplätze unverzichtbar – Bäume, Sonnenschirme, Sonnensegel. Und auch danach gilt: **Pralle Sonne vermeiden!**

### Kopfbedeckung



Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz (Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich).

### Kleidung



Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper, ist luftig und engt nicht ein: langärmelige Hemden oder T-Shirts, weit geschnittene, möglichst lange Hosen. Eine Sonnenbrille bereithalten.

### Schuhe



Schuhe, die den Fuß – auch Ferse und Fußrücken – weitgehend bedecken.

### Eincremen



Alle ungeschützten Körperstellen mit speziell für Kinder geeignetem Sonnenschutzmittel einreiben. Im 1. Lebensjahr Sonnenschutzcremes wegen der empfindlichen Babyhaut möglichst vermeiden.

- Gegen UV-A- und UV-B-Strahlen
- Bei längerem Verweilen in der Sonne wiederholt auftragen.
- Mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30).
- Am Wasser wasserfeste Mittel verwenden und nach jedem Baden erneut auftragen.

## Ohne Wenn und Aber: Sonnenschutz für Kinder

---

Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist um ein Vielfaches empfindlicher als die von Erwachsenen, denn der UV-Eigenschutz muss sich in den ersten Lebensjahren erst noch entwickeln. Babys dürfen deshalb bis zum 1. Lebensjahr gar keine direkte Sonne abbekommen, und selbst bis zum Vorschulalter sollen Kinder pralle Sonne am besten meiden.

---

### Schatten und sonnengerechte Kleidung sind der wirksamste Sonnenschutz:

---

- Kinder möglichst an schattigen Plätzen spielen lassen.
  - Auf sonnengerechte Kleidung achten, die möglichst viel vom Körper bedeckt:
    - Hut, Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz.
    - Luftige, möglichst langärmelige T-Shirts oder Hemden aus nicht zu locker gewobenem Material.
    - Wenn möglich, auf Textilien mit speziellem UV-Schutz (ab UV-Protektions-Faktor 30 oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“) achten.
    - Weit geschnittene, möglichst lange Hosen.
    - Bequeme Schuhe, die möglichst auch den Fußrücken bedecken.
  - Vor allem im Gebirge und an der See: Sonnenbrillen mit gutem UV-Filter.
  - Sonnenschutzmittel sollten im ersten Lebensjahr möglichst nicht verwendet werden, da sie die empfindliche Babyhaut unnötig belasten können.
  - Nicht bedeckte Körperteile, wie Gesicht, Hände oder Fußrücken, durch ein Sonnenschutzmittel speziell für Kinder schützen (ab Lichtschutzfaktor 30).
  - Ausreichend Sonnenschutzmittel auftragen, da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam ist.
  - Bei längeren Aufenthalten im Freien die Haut wiederholt eincremen und den Sonnenschutz nach jedem Baden erneuern.
  - Insbesondere im Sommer und an sonnigen Frühjahrsstagen sollten Kinder während der starken Mittagssonne (11–15 Uhr) besser nicht draußen spielen.
  - Häufiges Eincremen und hoher Lichtschutzfaktor sollten nicht dazu verleiten, Kinder unbesorgt in der prallen Sonne oder länger in der Sonne spielen zu lassen.
- 

**Hinweis:** Auch bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung bis auf die Haut durch. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat deshalb den sogenannten UV-Index eingeführt, der tagesaktuell über Zeitungen, Wetterberichte oder im Internet verbreitet wird. Bis zu einem UV-Index 2 ist kein besonderer Sonnenschutz erforderlich. Darüber hinaus gilt: Je höher der Indexwert ist, umso mehr Schutz ist erforderlich.

Für eine ausreichende Eigenbildung von Vitamin D sollten ab dem Kleinkindalter Gesicht, Hände und Arme zwei- bis dreimal pro Woche für kurze Zeit – die Hälfte der Zeit, in der es ungeschützt zu einem Sonnenbrand käme – unbedeckt und ohne Sonnenschutz Sonne abbekommen. Alle Babys erhalten zur Unterstützung der Knochenbildung ärztlich verschriebenes Vitamin D meist als Tabletten. Sie müssen und sollen nicht in die Sonne.

---

# Im Alter gesund durch die Sommerhitze

## Hitze und Gesundheit im Alter

Strahlender Sonnenschein und hohe Temperaturen gehören für die meisten Menschen zum Sommer dazu. Doch nicht nur die UV-Strahlung, auch die Hitze kann der Gesundheit gefährlich werden, insbesondere bei länger andauernden Hitzeperioden. Vor allem für ältere Menschen kann Hitze eine große Belastung darstellen.

Neben dem Alter und der körperlichen Fitness spielen auch Erkrankungen wie Durchfall oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Einnahme von Medikamenten, Bewegungseinschränkungen sowie Über- und Untergewicht eine wichtige Rolle, wie gut der Körper mit Hitze umgehen kann. Ältere Menschen, die gesundheitlich vorbelastet sind, sind bei Hitze daher zusätzlich gefährdet.

## Hitzebedingte Gesundheitsgefahren

Große Hitze oder direkte Sonneneinstrahlung über einen längeren Zeitraum hinweg kann zu schwerwiegenden Gesundheitsschäden führen. Dazu gehören

- Sonnenbrand,
- Sonnenstich,
- Hitzekrampf,
- Hitzekollaps / Hitzschlag / Hitzeerschöpfung und
- geschwollene Beine.



Hitzschlag und Hitzekollaps können lebensbedrohlich sein. Verständigen Sie sofort den Rettungsdienst unter dem **Notruf 112**, wenn Sie eine Person vorfinden, die bewusstlos ist, Verwirrtheit zeigt, einen hohen Puls oder sehr niedrigen Blutdruck hat. Die Behandlung von Notfällen ist in Deutschland kostenlos.

## Warnsignale erkennen und handeln

Bei anhaltenden gesundheitlichen Problemen sollten Sie mit einer Ärztin / einem Arzt sprechen, außerhalb der Sprechzeiten können Sie die Nummer 116117 anrufen, um nach Rat zu fragen. Achten Sie auf folgende Warnzeichen, die auch zeitversetzt zu einem Aufenthalt in der Hitze auftreten können:

- Erschöpfungsgefühle
- Starke Blässe / Röte
- Kopfschmerzen / Muskelschmerzen
- steifer Nacken
- Übelkeit / Schwindel / Erbrechen
- Kurzatmigkeit
- Unruhe / Verwirrtheit
- erhöhte Temperatur / Fieber
- Infektionen
- Appetitlosigkeit
- Verstopfung



### Erste-Hilfe-Maßnahmen:

- Bringen Sie sich bzw. die betroffene Person schnell aus der Hitze und der direkten Sonneneinstrahlung.
- Kühlen Sie den Kopf, den Nacken, die Hände und Füße mit feuchten, lauwarmen Tüchern.
- Öffnen bzw. entfernen Sie die Kleidung.
- Trinken bzw. bieten Sie Wasser oder Saftschorle an, allerdings nur wenn kein Erbrechen und keine Bewusstseinsstörung vorliegen.

## So kühlen Sie sich bei Hitze ab

- Trinken Sie über den Tag verteilt etwa 2 bis 3 Liter, auch unterwegs: Trinken Sie auch, wenn Sie nicht durstig sind. Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen sind am besten geeignet. Sprechen Sie bei Herz- oder Nierenerkrankungen mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt über eine Anpassung der Trinkmenge.
- Essen Sie wasserreiches Gemüse und Obst, Blattsalate und leichte Speisen.
- Kühlen Sie Ihren Körper, z. B. mit feuchten Tüchern, lauwarmen Duschen, Fußbädern oder Wasserspray.
- Auch UV-Strahlung ist schädlich. Achten Sie daher auf einen ausreichenden Sonnenschutz mit Kopfbedeckung, luftiger Kleidung, Sonnencreme/-lotion und Sonnenbrille.
- Halten Sie Ihre Wohnung kühl, z. B. durch geschlossene Rollläden. Lüften Sie möglichst nur in den früheren Morgen- und in den späteren Abendstunden.
- Wechseln Sie zum Schlafen in einen kühleren Raum, wenn es möglich ist. Auch eine dünne Bettdecke, leichte Schlafkleidung und oder eine Wärmeflasche gefüllt mit kaltem Wasser können helfen.
- Verlegen Sie Ihre Aktivitäten in die Morgenstunden und nutzen Sie den Schatten in Parks und Gärten.
- Bitten Sie Angehörige und Nachbarn um Unterstützung, z. B. bei Einkäufen oder der Gartenarbeit.
- Sprechen Sie mit einer Ärztin / einem Arzt, worauf Sie bei hohen Temperaturen achten sollten, insbesondere wenn bei Ihnen Erkrankungen vorliegen oder wenn Sie Medikamente nehmen.
- Informieren Sie sich über bevorstehende Hitzeperioden: Verfolgen Sie Hitzewarnungen im Radio, im Fernsehen, in der Zeitung, im Internet oder per App. Der Deutsche Wetterdienst (s. u.) gibt spezielle Hitzewarnungen heraus.

## Tipps für Angehörige

- Planen Sie häufigere Besuche und Anrufe ein, um frühzeitig Anzeichen von Hitzebelastung zu erkennen.
- Erinnern Sie regelmäßig daran, ausreichend zu trinken, z. B. durch wiederkehrende Anrufe.
- Sorgen Sie für einen Vorrat an Getränken sowie wasserreichem Gemüse und Obst und überprüfen Sie den Lebensmittelvorrat regelmäßig.
- Überprüfen Sie die Raumtemperatur, und kühlen Sie ggf. durch Lüften oder Verschatten des Raumes.
- Schlagen Sie vor, luftige Kleidung und kühlende Bettwäsche zu verwenden.
- Schaffen Sie ein unterstützendes Netzwerk mit Personen aus der Nachbarschaft, dem Pflegedienst, dem Alten- oder Seniorenzentrum und anderen.

## Weitere Informationen

### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

Gesund & aktiv älter werden – Hitze und Gesundheit (deutsch)

[www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de)

Klima Mensch Gesundheit (deutsch)

[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)

### **Deutscher Wetterdienst**

Wetterwarnungen (deutsch)

[www.dwd.de](http://www.dwd.de)





# Bei Hitze sicher in Bewegung bleiben

**Steigen die Temperaturen, haben viele Menschen keine Lust, sich zu bewegen oder Sport zu treiben. Andere halten trotz Hitze an ihrem Trainingsplan fest. Ein gesunder Mittelweg ist wichtig! Beachten Sie daher gewisse Grundregeln, wie die richtige Tageszeit für Sport, und kennen Sie kritische Hitzesymptome. Lesen Sie hier, wie Sie sich und Ihre Kinder sicher in Bewegung halten.**

## Körperliche Aktivität hält gesund

Körperliche Fitness ist für alle wichtig – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Je mehr sich Menschen in ihrem Alltag bewegen, desto besser. Grundsätzlich gilt: Unterstützen Sie den Nachwuchs frühzeitig dabei, sportlich aktiv zu werden – unabhängig von der Jahreszeit.

### Denn wer sich regelmäßig und ausreichend bewegt,

- bleibt fit.
- verbessert die Ausdauer.
- baut Muskulatur auf.
- verbraucht Kalorien.
- baut Stress ab.
- tut etwas gegen Übergewicht und Fettsucht.
- vermindert die Symptome bei einer bestehenden ADHS oder einer Depression.
- fördert die eigene Gesundheit – das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Folgeerkrankungen von Diabetes Typ 1 sinkt, und es ist auch weniger wahrscheinlich, an Diabetes Typ 2 zu erkranken.
- dessen Körper passt sich äußeren Einflüssen wie Hitze besser an.

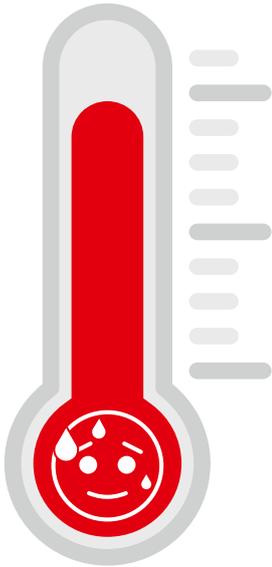
## Bewegung und Sport für Kinder: Das tut auch an warmen Sommertagen gut

Wählen Sie an warmen Tagen Aktivitäten, die sowohl Sie als auch das Kind oder den jungen Menschen in Bewegung bringen, den Körper aber nicht zu sehr aufheizen und Spaß machen:

- **Bewegung im Wasser:** Schwimmen im See oder Freibad, Rudern/Paddeln auf dem Fluss, Wasserspiele im Garten oder auf dem Balkon – Kinder haben viel Spaß an Wasseraktivitäten.  
Gleichzeitig sorgen sie für eine angenehme Abkühlung. Beachten Sie jedoch, dass sich die Sonne auf dem Wasser spiegelt und dadurch die UV-Strahlung erhöht. Das kann zu einem Sonnenbrand oder Sonnenstich führen. Gehen Sie daher besser nicht in der Mittagshitze ins Wasser. Verwenden Sie wasserfeste Sonnencreme und denken Sie an Sonnenschutzkleidung. Zusätzlich kann eine Kopfbedeckung vor intensiver Sonne schützen.
- **Fahrradfahren und Skaten** halten fit, der Fahrtwind sorgt für eine angenehme Abkühlung. Wichtig ist, dabei einen luftdurchlässigen Helm zu tragen und regelmäßige Stopps, am besten im Schatten, einzulegen.
- **Eine Familienwanderung im kühlen Wald** bringt Groß und Klein in Bewegung. Wer will, kann auch einen Abstecher zum Trimm-dich-Pfad machen oder sich einen eigenen kleinen Bewegungsparcour ausdenken. Das können kurze Sprints zwischen zwei Bäumen, eine Hüpfstrecke über Stöcke oder ähnliche Spiele sein.



**AN HEISSEN TAGEN LIEBER AKTIVITÄTEN  
WÄHLEN, DIE DEN KÖRPER NICHT ZU  
SEHR AUFHEIZEN UND DABEI IMMER AN  
SONNENSCHUTZ DENKEN!**



## Zu wenig Bewegung durch den Klimawandel?

Das richtige Maß an Bewegung in der Familie zu finden, ist nicht immer einfach! Das könnte sich durch den Klimawandel noch einmal verstärken. Durch diesen wird es öfter zu Hitzewellen kommen, was gleich mehrere Herausforderungen mit sich bringt:

- Kinder und Jugendliche sind häufig nicht ausreichend über die Gefahren von Hitze informiert oder können die Risiken nicht richtig einschätzen. Dadurch steigt das Risiko für gesundheitliche Folgen wie einen Hitzschlag.
- Die Motivation, sich bei Hitze zu bewegen, kann gering sein. Bewegungsmangel kann wiederum die Gesundheit beeinträchtigen.

Es ist wichtig, Kinder und Jugendliche angemessen vor Überhitzung und Hitzeerkrankungen zu schützen. Ebenso wichtig ist es, ihnen einen aktiven Lebensstil näher zu bringen. Sprechen Sie daher mit Ihrem Kind darüber, wie es sich richtig verhält. So können Sie gemeinsam gesundheitliche Risiken vermeiden.

## Vorsicht bei Hitze: Bewegung und Sport im Sommer

In den heißen Sommermonaten ist es besonders herausfordernd, sich genügend zu bewegen. Dabei spielt nicht nur die tatsächliche Temperatur eine Rolle, sondern auch die gefühlte. Diese berücksichtigt, wie warm und feucht die Luft ist, ob Wind weht und wie intensiv die Sonnenstrahlung ist. Mit einem trockenen, heißen Klima kommt der Körper zum Beispiel besser zurecht als mit schwüler Hitze. Zusätzlich produziert der Körper bei Bewegung und Sport selbst viel Wärme. Aus diesem Grund besteht die Gefahr einer Überhitzung des Körpers, selbst bei scheinbar niedrigeren Außentemperaturen, insbesondere wenn die gefühlte Temperatur hoch ist.

Normalerweise schwitzt der Körper, um sich abzukühlen. Manchmal schafft er es jedoch nicht, für ausreichend Kühlung zu sorgen. Das kann an einer hohen Umgebungstemperatur und Luftfeuchtigkeit liegen. Es spielt aber auch eine Rolle, ob Sie zu warme und luftundurchlässige Kleidung tragen, zu wenig trinken oder übergewichtig sind. In solchen Fällen steigt die Gefahr von Hitzeerkrankungen wie Sonnenstich, Hitzekrampf, Hitzekollaps, Hitzeerschöpfung und dem lebensbedrohlichen Hitzschlag. Deshalb ist es entscheidend, Warnsignale zu erkennen.

.....  
 Durch den Klimawandel wird es eine größere Herausforderung, sich trotz der Hitze ausreichend zu bewegen. Zudem besteht die Gefahr einer Überhitzung. Es ist wichtig, dass auch Kinder die Warnsignale erkennen.  
.....



## Warnsignale erkennen: Richtig reagieren bei Hitzeerkrankungen

Von Sonnenstich über Hitzeerschöpfung bis Hitzschlag – so erkennen Sie, wann Sie eingreifen müssen und was zu tun ist.

**Grundsätzlich gilt: Rufen Sie den Rettungsdienst unter 112, lieber einmal zu viel als zu wenig.  
Der Übergang zwischen den Erkrankungen ist fließend und die Situation kann schnell kritisch werden.**



### Warnsignale eines Sonnenstichs

Direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf kann zu einem Sonnenstich führen. Dieser betrifft in erster Linie Kopf und Gehirn. Der Körper ist bei einem Sonnenstich nicht unbedingt überhitzt.

#### Typische Anzeichen eines Sonnenstichs:

- Kopfschmerzen – diese können auch nur leicht sein oder erst „verspätet“ auftreten.
- Übelkeit mit Erbrechen
- Fieber
- Geröteter Kopf
- Manchmal Bewusstseinsstörungen, bei denen die Person verwirrt und weggetreten wirkt, und Krampfanfälle



### Warnsignale bei Hitzeerschöpfung

Typisch für eine Hitzeerschöpfung: Der oder die Betroffene schwitzt stark und verliert viel Flüssigkeit, wenn er oder sie sich in warmer Umgebung körperlich anstrengt.

#### Typische Anzeichen einer Hitzeerschöpfung:

- Starker Durst
- Schwäche bzw. Erschöpfung
- Kalte, feuchte Haut
- Schneller Puls, Blutdruckabfall
- Schnelle, aber schwache Atmung
- Appetitlosigkeit bis Übelkeit
- Schwindel und Abgeschlagenheit



### Einen lebensgefährlichen Hitzschlag erkennen

**Bei einem Hitzschlag besteht akute Lebensgefahr! Dieser kann sich scheinbar schlagartig aus den zuvor genannten Krankheitsbildern entwickeln. Es zählt jede Minute!**

#### Typische Anzeichen eines lebensbedrohlichen Hitzschlags:

- Gerötete, heiße und trockene Haut
- Übelkeit, Erbrechen
- Kopfschmerzen
- Bewusstseinsveränderungen und Bewusstlosigkeit



#### Richtig reagieren bei Sonnenstich und Hitzeerschöpfung

- **Bringen Sie die Person sofort in den Schatten! Empfehlenswert ist es, wenn die Person einen Teil ihrer Kleidung auszieht oder zumindest öffnet.**
- **Motivieren Sie die Person zum Trinken.**
- **Kühlen Sie die Person: Wasserspray, nasse Handtücher, Waschlappen, Luft zufächeln, kalte Duschen oder Ähnliches können schnell helfen.**
- **Verbessern sich die Symptome nicht oder verschlimmern sich gar – rufen Sie den Rettungsdienst unter 112!**
- **Bringen Sie die Person bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage.**



#### Richtig reagieren bei Hitzschlag

- **Rufen Sie über die 112 den Rettungsdienst! Jede Minute zählt!**
- **Bringen Sie die Person sofort in den Schatten!**
- **Kühlen Sie den Körper der Person massiv: Kleidung ausziehen, Luft zufächeln, Körper mit Wasser kühlen, z.B. nasse Tücher oder Waschlappen umlegen, kalt ab duschen oder in eine flache Wanne legen. Hierbei die Person nie unbeaufsichtigt lassen – es besteht Ertrinkungsgefahr!**
- **Motivieren Sie die Person zum Trinken, falls sie noch bei Bewusstsein ist.**
- **Bringen Sie die Person bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage.**

## Hitzeerkrankungen vorbeugen: So schützen Sie Ihr Kind bei Hitze

Damit es gar nicht zu Hitzeerkrankungen kommt, ist es wichtig, dass Sie dafür sorgen, dass Kinder und Jugendliche im Sommer sicher Sport treiben. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Hitze, wobei jüngere Kinder anfälliger sind als Jugendliche. Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei, eine Hitzeerkrankung zu vermeiden.

### Der Körper muss sich an die Hitze gewöhnen

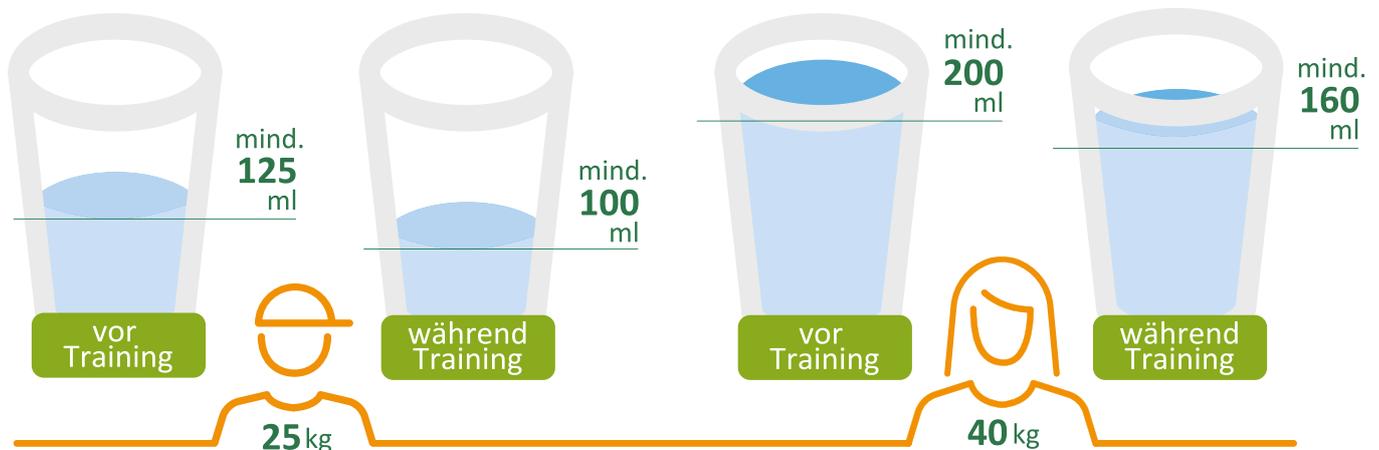
Extreme Temperaturschwankungen sind eine Folge des Klimawandels. Der Körper braucht sieben bis zehn Tage, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. In diesem Zeitraum passt er sich an und ist anschließend in der Lage, Hitze besser auszuhalten. In dieser Anpassungsphase sollten auch fitte Menschen es lieber etwas langsamer angehen lassen. Motivierte Sportler und Sportlerinnen neigen dazu, sich zu überschätzen und Warnsignale zu ignorieren.

### Tagesablauf an die Temperaturen anpassen

Um den extremen Temperaturen bei Hitzewellen gerecht zu werden, ist es wichtig, den Tagesablauf anzupassen. Während der heißen Tageszeit, etwa zwischen 11 – 17 Uhr, sollten Sie bestenfalls auf alles verzichten, was Sie oder das Kind körperlich anstrengt und sich so wenig wie möglich draußen aufhalten. Es ist ratsam, Bewegungs- und Trainingszeiten in die kühlen Morgenstunden zu legen. Ältere Kinder und Jugendliche können auch den Abend für sportliche Aktivitäten nutzen. Alternativ ziehen sie sich in kühle Innenräume zurück. Kinder können Bewegungsspiele und Fitnesskurse übers Internet zu Hause machen oder an Sportkursen in kühleren Sporthallen teilnehmen. Jugendlichen ab 16 Jahren stehen auch Fitnessstudios offen. Kinder und Jugendliche im Leistungssport sollten ihr Trainingspensum reduzieren.

### Ausreichend trinken und essen

Bei Sport an heißen Tagen kann es gerade bei Kindern und Jugendlichen zu einem Flüssigkeitsmangel kommen. Daher gilt: ausreichend trinken. Zu empfehlen sind Wasser, ungesüßter Tee und eine dünne Saftschorle. Denken Sie auch daran, immer Getränke dabei zu haben, wenn Sie unterwegs sind! Ob große oder kleine Sportler und Sportlerinnen – sie sollten vor und während des Trainings genug trinken, vor allem, wenn sie länger als eine Stunde aktiv sind. Als Snack zwischendurch eignen sich leichte Speisen mit viel Flüssigkeit wie Obst, Salat oder Quark. Salzen Sie Ihre Speisen in normalem Maß, auch an heißen Tagen. Das versorgt den Körper mit Mineralstoffen und beugt Muskelkrämpfen vor.





## Luftige Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung

Bei normaler Alltagsbewegung sind luftige Kleidung, Sonnenbrille (achten Sie auf den Hinweis UV-400) und eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz ideal. Wer intensiver trainiert oder an einem Wettkampf teilnimmt, kann auf atmungsaktive Funktionskleidung zurückgreifen. Schützen Sie auch hier den empfindlichen Kopf vor zu viel Sonne. Achten Sie auf luftdurchlässige Helme – beim Radfahren, aber auch, wenn sie bei bestimmten Sportarten wie American Football getragen werden müssen. Auch die Trikots gibt es in einer leichten Variante für den Sommer.

## Sonnenschutz für die Haut

Kinder und Jugendliche, die sich draußen aufhalten, sollten immer ausreichend Sonnenschutz tragen – unabhängig vom Hauttyp. Die hohe UV-Strahlung im Sommer ist besonders für zarte Kinderhaut schädlich. Sie erhöht das Risiko für Hautkrebs, lässt die Haut vorzeitig altern und belastet die Netzhaut der Augen. Das bedeutet, dass Sie Zeiten mit hoher UV-Strahlung meiden und die Haut mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30 schützen sollten. Die Sonnencreme sollte wasserfest sein, damit sie sich beim Schwitzen nicht abwäscht. Tragen Sie diese 30 Minuten, bevor Sie ins Freie gehen, auf. Sie sollte alle zwei bis drei Stunden erneuert

werden, um ihre Wirkung nicht zu verlieren. Beachten Sie aber, dass die Schutzwirkung durch das Nachcremen nicht verlängert, sondern nur erhalten wird.

Daher ist es eine gute Idee, die meiste Zeit im Schatten zu bleiben. Wie hoch die UV-Strahlung aktuell ist, erfahren Sie über den UV-Index. Diesen können Sie beim Deutschen Wetterdienst (DWD), beim Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) sowie in UV-Index-Apps, Wetter-Apps und Wetterberichten einsehen. Beachten Sie dabei: Ab einem UV-Index 3 ist Sonnenschutz notwendig. Ab UV-Index 8 sollten Sie besser im Innenraum bleiben. Achtung: Im Hochgebirge kann der UV-Index auf bis zu 12 steigen, auch wenn sich die Temperatur möglicherweise geringer anfühlt.

## Ozonwerte im Blick haben

Im Hochsommer herrscht häufig am Mittag und Nachmittag die größte Hitze. In dieser Zeit sollten Sie oder der Nachwuchs sich nicht übermäßig anstrengen. Die Ozonwerte sind am Nachmittag zwischen 14 und 17 Uhr am höchsten. An heißen Tagen sollte das Kind sich zu diesen Zeiten nicht draußen aufhalten, auch nicht im Schatten.

Ozon ist ein schädliches Gas, das sich vor allem in den warmen Sommermonaten vermehrt bildet und die Atemwege reizt.

## Trainieren bei Hitze

Grundsätzlich gilt: Wer sich durch die Hitze zu belastet fühlt, der sollte eine Pause einlegen und sich im Schatten erholen. Doch gerade beim Training oder im Wettkampf überschätzen sich junge Menschen häufig. Umso wichtiger ist es, dass Erwachsene darauf achten, dass junge Sportlerinnen und Sportler nicht überhitzen. Aktive Kinder sollten im heißen Sommer immer von mindestens einer Begleitperson beobachtet werden, die im Zweifelsfall eine Abkühlung anordnet. In Wettkampfsituationen wie den Bundesjugendspielen oder einem Fußballturnier müssen häufig wenige Erwachsene sehr viele junge Sportlerinnen und Sportler im Auge behalten, die sich mit großem Ehrgeiz anstrengen. Daher ist es ratsam, dass medizinisches Personal anwesend ist, das im Bedarfsfall schnell handeln kann. Es ist zu empfehlen, Veranstaltungen wie Sportfeste oder die Bundesjugendspiele für den Frühling oder den Frühsommer zu planen, um hochsommerliche Temperaturen zu vermeiden. Ist das nicht möglich, sollten Fußballspiele oder andere Sportveranstaltungen bestenfalls vormittags oder gegen Abend stattfinden.

### ! Wichtig:

Sorgen Sie dafür, dass der Sportler oder die Sportlerin sich bei einem medizinischen Zwischenfall schnell und wirkungsvoll abkühlen kann! Eine Wanne oder ein Becken mit Wasser eignen sich dafür hervorragend. Hier können Sie die überhitzte Person eintauchen und einen lebensgefährlichen Hitzschlag verhindern. Schaffen Sie auch Schattenplätze und legen Sie Gartenschläuche bereit, mit denen Sie überhitzte Kinder oder Jugendliche abspritzen.



### MEHR TIPPS

Viele Anregungen für eine gesunde Kindheit finden Sie unter [www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de).

Auf der Internetseite [www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de) der BZgA erhalten Sie weitere Informationen über den Klimawandel. Dort sind auch die Gesundheitsrisiken von Hitze ausführlich beschrieben.

#### IMPRESSUM:

##### Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

##### Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter:  
[www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

##### Stand:

Juli 2023

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.