



## Hitzeschutz: Hinweisblatt für Eltern

### Individueller Hitzeschutz

- ✓ Informieren Sie sich über aktuelle Hitzewellen, beispielsweise warnt der Deutsche Wetter Dienst (DWD) vor Wetterlagen, die eine Gefährdung für die Gesundheit darstellen. Unter folgendem Link können Sie aktive Hitzewarnungen für Ihre Stadt abonnieren:  
[www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen\\_node.html](http://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html)
- ✓ Achten Sie darauf, dass Sie und Ihre Kinder genug trinken.
  - ➔ Am besten Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen.
  - ➔ Auch wasserreiches Obst und Gemüse (Gurken, Tomaten, Melone, ...) sind zu empfehlen.
  - ➔ Achtung: bei Temperaturen über 30°C erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf stark<sup>1</sup>.
- ✓ Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder hitzegerechte Kleidung tragen
  - ➔ Die Kleidung sollte vor Hitze und UV-Strahlung schützen, dazu gehört auch eine Kopfbedeckung.
  - ➔ Helle Kleidung verhindert starkes Aufheizen und reflektiert das Sonnenlicht.
  - ➔ Weit geschnittene, lange Kleidung schützt vor Sonneneinstrahlung, sie sollte dicht gewebt und atmungsaktiv sein, am besten eignen sich Leinen, Seide, Viskose, Bambus oder dünne Baumwolle.
  - ➔ Tragen Sie sich und Ihren Kindern Sonnenschutz mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30 auf → dieser muss über den Tag mehrmals erneuert werden.
  - ➔ Sonnenschutzmittel sollte möglichst kühl, trocken und an schattigen Plätzen aufbewahrt werden, da hiermit die Haltbarkeit aufrechterhalten wird.
  - ➔ Um die Augen vor UV-Strahlung zu schützen, achten Sie darauf, dass Ihre Kinder draußen Sonnenbrillen tragen → diese sollten das CE-Prüfsiegel sowie den Vermerk „UV 400“ tragen.
- ✓ Kinder geben weniger Wärme ab als Erwachsene, da sie weniger schwitzen. Bei Bewegung erzeugen sie jedoch mehr Stoffwechselwärme als Erwachsene. Sie sind deshalb bei Hitze besonders gefährdet, da es ihnen oft nicht mehr gelingt die Körpertemperatur abzusenken. Die Folgen können sich in unterschiedlicher Weise äußern.
- ✓ Anzeichen können sein: Starkes Schwitzen, kühle Haut, gerötetes Gesicht, trockene Lippen, Klagen über Kopfschmerzen, Übelkeit, Ohrgeräusche, die Kinder wirken erschöpft und unkonzentriert.

<sup>1</sup> Mehr Infos unter <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/wasser>



- ✓ Der Körper muss dann schnellstmöglich abgekühlt werden, beispielsweise in kühlen Innenräumen, mit feuchten Umschlägen und möglichst viel Flüssigkeitsaufnahme. Holen Sie in diesen Fällen zeitnah medizinischen Rat ein.
- ✓ Es können auch lebensbedrohliche Folgen auftreten, Anzeichen hierfür sind:
  - ➔ Erhöhte Körpertemperatur
  - ➔ Nicht schwitzende, heiße, rote Haut
  - ➔ Stechende Kopfschmerzen

Treten alle diese Symptome gemeinsam auf, handelt es sich um einen medizinischen Notfall, es sollte umgehend Hilfe hinzugezogen werden.

### Hitzeschutz in Innenräumen

- ✓ Lüften Sie, wenn möglich, früh morgens oder abends, um die kühlere Morgen- und Abendluft in die Räume zu bekommen. Besonders schnell geht das durch Querlüftung.
  - ➔ Keine gekippten oder anders geöffneten Fenster in den heißen Mittagsstunden, unbedingt das Zuströmen der heißen Luft in die Räume vermeiden, Fenster geschlossen halten!
- ✓ Fenster zu verschatten ist eine effektive Möglichkeit, um Räume kühl zu halten.
  - ➔ Nutzen Sie Verschattungsmöglichkeiten, am besten außenliegende Markisen oder Rollläden, sobald direkte Sonnenstrahlen auf die Fenster treffen.
  - ➔ Heruntergelassene Jalousien nicht ganz schließen bzw. die Neigung passend einstellen, so dass keine direkten Sonnenstrahlen in den Raum fallen, aber Lichteintrag erfolgt. (Die Zuschaltung von künstlicher Beleuchtung sollte wegen der zusätzlichen Wärmeeinträge über die Lampen vermieden werden.)
  - ➔ Nach Norden gehende Fenster müssen nicht verschattet werden.
  - ➔ Nicht genutzte Räume können komplett abgedunkelt werden, um Wärmeeinträge zu vermeiden.
- ✓ Schalten Sie elektrische Geräte und Beleuchtung nach Möglichkeit aus, vermeiden Sie den Stand-By-Modus und stecken Sie Ladegeräte aus, da über elektrische Geräte auch immer Wärme mit erzeugt wird.

### Weiterführende Informationen

[Informationsseite Klima, Mensch, Gesundheit: Kita und Schule vor Hitze schützen](#)