



Erfrischung gegen die Hitze

PRÄVENTIVE TIPPS GEGEN HITZE

- Schattenplätze und kühle Orte nutzen
- Regelmäßig Sonnenschutz auftragen, 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 Uhr 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.
- Sichergehen, dass die Kinder mit mindestens Lichtschutzfaktor (LFS) 30 eingecremt sind.



[Kühle Orte Karte
der Stadt Leichlingen](#)

WEITERE INFOS



klimagesundheit.bildungscent.de



[Handlungsempfehlungen für KITAs zum
Umgang mit Hitzewellen | uni-potsdam.de](#)



[Handlungsfeld Hitze |
KLUG \(klimawandel-gesundheit.de\)](#)



[Klimawandel und Gesundheit |
Umweltbundesamt](#)

IMPRESSUM:



**BLÜTENSTADT
LEICHLINGEN**

Stadt Leichlingen

Am Büscherhof 1, 42799 Leichlingen

Klimaschutzmanagement

Monika Meves

Telefon: 02175 992 354

E-Mail: klimaschutz@leichlingen.de

www.leichlingen.de

Umsetzung/Text/Gestaltung:

CLIMATICON GmbH, www.climaticon.de



Klimaneutral

Druckprodukt
ClimatePartner.com/10767-2205-1004

☛ Diese Broschüre wurde klimaneutral auf Papier mit Blauer Engel-Zertifizierung gedruckt.

WIR FÜRS KLIMA!



**BLÜTENSTADT
LEICHLINGEN**

KINDER & HITZE

SO SCHÜTZT MAN SIE AM BESTEN





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 HITZEEMPFLINDLICH?

- 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	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> • Körpertemperatur <40°C • Kopfschmerzen • Desorientierung • Übelkeit • Schneller Puls • Trockene heiße Haut 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> • Fieber • Kopfschmerzen • Übelkeit & Erbrechen • Schwindel und Sehstörungen • Schneller Puls • Niedriger Blutdruck 	<ul style="list-style-type: none"> • Flüssigkeitszufuhr • Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen • Beine hoch lagern

HITZEAUSSCHLAG

Entsteht aufgrund von verstopften Schweißdrüsen.

Symptome	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> • Gerötete Haut • Kleine, rote Flecken, Pickel • Häufig im Gesicht, Achseln, Windelbereich, Kniekehlen, Ellenbeugen 	<ul style="list-style-type: none"> • Betroffene Person an einen kühlen, schattigen Ort bringen • Feuchte Umschläge

SONNENSTICH

Aufgrund von längerer direkter und unbedeckter Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken. Es kommt zur Reizung der Hirnhaut.

Symptome	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> • Übelkeit & Erbrechen • Schläfrigkeit • Bei Kreislaufbeschwerden und Nackensteifigkeit → Arzt aufsuchen / Notaufnahme 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	Maßnahmen
<ul style="list-style-type: none"> • Fieber • Kopfschmerzen • Übelkeit & Erbrechen • Schwindel & Sehstörungen • Durst & Schwitzen • Schneller Puls 	<ul style="list-style-type: none"> • Betroffene Person in den Schatten bringen • Flüssigkeitszufuhr • Kopf und Beine erhöht lagern

