

HITZESCHUTZ FÜR KINDER

Kinder sind besonders hitzevulnerable (= hitzeempfindlich). Je jünger das Kind ist, desto empfindlicher und schutzbedürftiger ist es gegenüber Hitze. In den ersten 12 Lebensmonaten sollte ein Kind gar keiner direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt sein.

Kinder schwitzen weniger als Erwachsene und geben dadurch weniger Wärme ab. Andererseits erzeugen sie bei körperlichen Aktivitäten mehr Stoffwechselwärme als Erwachsene. Bei extremer Hitze und großer Anstrengung gelingt es dem kindlichen Körper dann oft nicht mehr, seine Temperatur genügend abzusenken. Die Folge können Hitzeerschöpfung oder sogar ein Hitzschlag sein.

Sensibilisierung von Kindern und Eltern

- Vermeiden Sie die Mittagssonne im Sommer, wenn die Sonneneinstrahlung am stärksten ist. In der Zeit von 11:00 – 15:00 Uhr sollten sich Kinder nicht in der Sonne aufhalten.
- Der Kopf, insbesondere auch Gesicht, Nacken und Ohren sind sehr empfindlich. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Kind in der Sonne immer einen Hut, eine Kappe oder ein Tuch mit Schirm und Nackenschutz trägt. Eine kindgerechte Sonnenbrille sollte nicht fehlen.
- Die Kleidung sollte luftig und nicht zu eng sein und möglichst viel vom Körper bedecken. Langärmelige Hemden oder T-Shirts und weit geschnittene, möglichst lange Hosen sind ideal. Helle Kleidungsstücke reflektieren das Sonnenlicht.
- Alle nicht geschützten Körperteile wie Hände, Gesicht, Fußrücken sollten durch Sonnenschutzmittel geschützt werden. Sonnenschutzmittel sollte eine halbe Stunde bevor es nach draußen geht, aufgetragen werden. Verwenden Sie nur speziell für Kinder geeignete Sonnenschutzmittel. Cremes und Lotionen trocknen die Kinderhaut weniger aus als zum Beispiel Gele. Das Sonnenmittel sollte UV-A- und UV-B-Strahlen blocken mit einem Lichtschutzfaktor von mindestens 30.
- Verwenden Sie für Aufenthalte am und im Wasser besonders wasserfeste Sonnenschutzmittel. Erneuern Sie nach jedem Baden den Sonnenschutz.
- Bereits bei 20 °C Außentemperatur ist es ratsam, Kinder nicht im Auto zu lassen, da die Innentemperatur innerhalb einer halben Stunde auf rund 36 °C ansteigt. Bei 24 °C Außentemperatur heizt sich ein Auto in einer halben Stunde bereits auf 40 Grad auf! Noch gefährlicher wird es bei höheren Temperaturen. Bei 30 Grad draußen, steigt die Temperatur im Auto bereits nach 10 Minuten auf 37 Grad. Nach 30 Minuten sind es schon 46 Grad und nach einer Stunde sogar 56°C!

Kinder lernen vor allem durch Nachahmen und eifern auch in ihrem Verhalten gerne ihren erwachsenen Vorbildern nach. Daher werden Kinder umso leichter lernen sich auch selbst vor den Risiken der Sonne zu schützen, wenn die Eltern/Betreuer mit gutem Beispiel vorangehen. Schützen Sie sich deshalb auch selbst, indem Sie sich zum Beispiel nicht zu lange in der direkten Sonne aufhalten und sich durch entsprechende Kleidung und Kopfbedeckung schützen.

Möglichkeiten zur Abkühlung

- Wenn Kinder bei hohen Temperaturen draußen spielen oder Sport treiben, ist Abkühlung wichtig. Wasser eignet sich besonders gut für eine Abkühlung. In schattigen Außenbereichen können z. B. Wasserspiele oder Rasensprenger installiert werden.
- Kinder müssen nach dem Planschen erneut mit Sonnenschutzmittel eingecremt werden. Kleine Kinder kühlen auch bei hochsommerlichen Temperaturen im Wasser recht schnell aus. Deshalb ist handwarmes Wasser besser geeignet, die Badezeit sollte begrenzt und nach dem Baden möglichst schnell die nasse Kleidung der Kinder gewechselt werden.
- Hitzebelasteten Kindern schnell Kühlung verschaffen. Hier helfen z. B. kühle Kompressen auf die Stirn oder nasse Handtücher in den Nacken.

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

- Bei Temperaturen über 30 °C kann die doppelte bis dreifache Trinkmenge nötig sein, um eine ausgeglichene Flüssigkeitsbilanz bei Kindern zu garantieren. Für Kinder im Alter zwischen 1 – 15 Jahren gilt pro Tag eine Trinkmenge von ca. 0,8 – 1,5 L.
- Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Saftschorlen (ein Teil Saft und drei Teile Wasser). Die Getränke sollten kühl, aber nicht eiskalt sein. Trinkgefäße sind im Freien zum Schutz vor Insekten möglichst abzudecken.
- Auch das Aufstellen eines Wasserspenders, an dem sich jederzeit bedienen können, kann zum Trinken animieren.
- Zu jeder Mahlzeit sollte ein Getränk angeboten werden. Zudem ist es sinnvoll, Getränke generell bereitzustellen und die Kinder zwischendurch immer wieder ans Trinken zu erinnern. Ein abwechslungsreiches Getränkeangebot, bunte Gläser oder Strohhalme helfen dabei.
- Die Kinder sollten immer wieder zum Trinken aufgefordert und daran erinnert werden, genug zum Trinken für den Schultag einzupacken. Auch während des Unterrichts sollten die Kinder trinken; evtl. können gemeinsame Trinkpausen eingelegt werden.

Räumlichkeiten kühl halten

- Alle Räume sollten möglichst kühl gehalten werden. Ab 27 °C sind geeignete Maßnahmen zur Kühlung zu ergreifen.
- Ist die Temperatur im Freien erstmal höher als drinnen, empfiehlt sich in den frühen Morgenstunden oder – wenn möglich – in den späteren Abendstunden zu lüften, um die Räume zu kühlen. Durch eine Querlüftung verteilt sich die kühle Luft besonders schnell in der ganzen Einrichtung. Evtl. kann hier eine automatische Fenstersteuerung zur Nachtlüftung gute Dienste leisten.
- Dies gilt möglichst für alle Fenster, außer die nach Norden ausgerichteten. Zur Verschattung können innen Rolltos, Jalousien, Vorhänge oder Sonnenschutzfolie aus schwer entflammbaren Materialien angebracht werden. Von außen angebrachte Verschattungsmöglichkeiten wie Außenrollläden oder Markisen sind besonders wirksam.
- Verdunstungsquellen schaffen, indem nasse Tücher im Raum oder auch vor den Fenstern aufgehängt werden.
- Alle nicht benötigten Elektrogeräte sollten ausgeschaltet werden, Stand-by-Schaltungen sind zu vermeiden und die Ladegeräte von der Stromversorgung zu trennen.

- Wenn eine Klimaanlage vorhanden ist, sollte diese nicht zu kalt eingestellt (Erkältungsgefahr) sowie Türen und Fenster möglichst geschlossen sein. Um die Gefahr einer Unterkühlung auszuschließen, halten sich am besten weder Kinder noch das Personal im unmittelbaren Luftzug dieser Geräte auf.
- Falls es praktikabel ist, sollten die Kinder während einer Hitzewelle im kühlssten Raum der Einrichtung schlafen. Je höher die Temperaturen im Raum, desto dünner und luftiger sollte die Schlafkleidung sein. Leichte Baumwolllaken sind ausreichend. Plüschtiere und zusätzliche Kissen speichern die Wärme und sollten an besonders heißen Tagen am besten aus den Betten entfernt werden.

Gestaltung von Gebäude und Außenbereich

- Es gibt verschiedene Maßnahmen, mit denen das Aufheizen von Gebäuden wirksam verhindert werden kann. Dazu gehört die Wärmeschutzverglasung der Fenster sowie die Dämmung der Fassade und des Daches, ggf. auch die Installation von Kälte- und Klimaanlagen.
- Asphaltierte oder betonierte Flächen im Außenbereich sind am besten zu vermeiden oder ggf. zu entsiegeln. Hilfreicher gegen Hitze ist es, wenn die Flächen begrünt sind, da Pflanzen die Außenluft durch Verdunstung abkühlen. Gegebenenfalls ist mittelfristig auch eine Begrünung des Dachs und der Fassaden mit klimaangepassten Pflanzenarten möglich, da diese Pflanzen hier zusätzlich die Gebäudehülle vor Sonnenstrahlen abschirmen.
- Insbesondere in Kitas können geeignete Wasserflächen oder Wasserspiele für die Kinder angelegt werden. In Schulen kann die Installation eines Trinkwasserbrunnens eine gute Maßnahme sein, da eine solche Einrichtung die Kinder zum Trinken animiert.
- Kinder und auch Mitarbeitende brauchen im Freien Orte, an denen sie der direkten Sonneneinstrahlung nicht ausgesetzt sind. Hierzu können – falls möglich – künstliche Sonnenschutzvorrichtungen wie Sonnensegel angebracht werden, die damit den Sandkasten oder Bereiche des Schulhofes verschatten. Auch die Aufstellung eines (mobilen) Pavillons ist denkbar. Natürliche Schattenspender sind Bäume. Ist generell eine Änderung des Außenbereiches in Planung, sind vielleicht auch Baumpflanzungen möglich.

Bei ungenügendem Schutz kann die UV-Strahlung gesundheitliche Auswirkungen haben: kurzfristig Sonnenbrand und Bindegautentzündung am Auge, langfristig vorzeitige Hautalterung, Hautkrebs und Linsentrübung im Auge (Grauer Star). Insbesondere Kinder sind gefährdet. Ihre Haut ist dünner und empfindlicher als die von Erwachsenen. Rund 80 % der gesamten UV-Lebensbelastung erfährt die Haut noch vor dem 18. Lebensjahr. Sonnenbrände in Kindheit und früher Jugend erhöhen damit deutlich das Risiko für die spätere Entwicklung von unterschiedlichen Hautkrebsarten.

Sportliche Aktivitäten

- Wenn möglich, sollte die sportliche Aktivität an sehr heißen Tagen auf die kühleren Tageszeiten früh morgens oder abends gelegt werden.
- Bei Hitze sollten Belastungsintensität und –dauer reduziert werden.
- 15-30 Minuten vor Beginn der Belastung sollten 5-7 mL/kg Körpergewicht Flüssigkeit getrunken werden. Bei einem Kind mit einem Gewicht von 50 kg sind dies 250-350 mL.

- Bei einer Belastungsdauer von über einer Stunde sollten pro Stunde ca. 10-13 mL/kg Körpergewicht Flüssigkeit zugeführt werden. Bei einem Gewicht von 50 kg entspricht das 500-650 mL/Stunde.
- Nach Belastungsende ist eine Flüssigkeitsaufnahme von 4 mL/kg Körpergewicht für jede Stunde Belastung zu empfehlen. Bei einem Gewicht von 50 kg sind das 200 mL für jede Stunde Belastung.
- Bei Wettkämpfen in großer Hitze sollte während und nach Belastung auf ausreichende äußere Kühlung mit kaltem Wasser, Eis oder Cool Packs geachtet werden.
- Es sollte auf geeignete Sportkleidung, die eine gute Kühlung durch Schwitzen ermöglicht, geachtet werden.
- Bei intensiver Sonneneinstrahlung sollte auf einen ausreichenden Sonnenschutz exponierter Hautareale geachtet und zumindest in den Wettkampfpausen eine Kopfbedeckung getragen werden, um einem Sonnenstich vorzubeugen.
- Die begleitenden Lehrer, Eltern oder Trainer sollten die jungen Sportler regelmäßig beobachten. Bei Schwäche, Übelkeit oder Schwindel muss die Belastung abgebrochen werden.
- Bei organisierten Wettkämpfen sollte medizinisches Personal anwesend sein, das frühzeitig die Symptome einer Hitzekrankheit erkennt und adäquat darauf reagiert.

Hitzefrei in Schulen

Um die betreuten Kinder und die Beschäftigten in Schulen vor den gesundheitlichen Auswirkungen durch Hitze zu schützen, ist eine Anpassung des Schulbetriebs während einer akuten Hitzewelle sinnvoll.

Hitzefrei wird geregelt durch den Runderlass des Ministeriums für Schule und Weiterbildung vom 29. Mai 2015 (ABl. NRW. S. 354), 4 Befreiung von einzelnen Unterrichts- oder Schulveranstaltungen (§ 43 Absatz 4 Satz 1 Alternative 2 SchulG):

„4.5 Hitzefrei, extreme Witterungsverhältnisse: Wird der Unterricht bei heißem Wetter durch hohe Temperaturen in den Schulräumen beeinträchtigt, entscheidet die Schulleiterin oder der Schulleiter, ob Schülerinnen und Schülern Hitzefrei gegeben wird. Als Anhaltspunkt ist von einer Raumtemperatur von mehr als 27 °C auszugehen. Beträgt die Raumtemperatur weniger als 25 °C, darf Hitzefrei nicht erteilt werden. Schülerinnen und Schüler der Grundschule und der Jahrgangsstufen 5 und 6 dürfen nur nach Absprache mit den Eltern vor dem regulären Unterrichtsschluss entlassen werden. Die besonderen örtlichen Gegebenheiten der jeweiligen Schule (Ganztagsbetrieb, Fahrplan der Schülerbusse) sind zu berücksichtigen. Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe II erhalten kein Hitzefrei. Wenn im Einzelfall einer Schülerin oder einem Schüler die Gefahr einer gesundheitlichen Schädigung droht (Kreislaufbeschwerden, Hitzestau), so ist sie oder er vom Unterricht zu befreien. Auf die bei hohen Temperaturen verminderte Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler ist Rücksicht zu nehmen. Klassenarbeiten sollen nach Möglichkeit nicht geschrieben werden.“

Achten Sie auf Hitzewarnungen im Radio, im Fernsehen, in der Zeitung und im Internet oder verfolgen Sie die Temperaturentwicklung per App. Hier finden Sie die offizielle Seite für Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes:

[Wetter und Klima - Deutscher Wetterdienst - Landkreiswarnungen aktuell](#)