

## Beschwerden durch Hitze und Sonne erkennen und handeln

Nehmen Sie plötzlich auftretende Symptome ernst! Kinder reagieren auf übermäßige Hitze oft mit Fieber. Zu warme Kleidung, die die Wärmeabgabe behindert (Hitzestau), oder akute Infekte können diese Entwicklung noch begünstigen.

### So gehen Sie in allen Fällen vor:

- Bringen Sie das Kind an einen kühlen und schattigen Ort.
- Kühlen Sie das Kind durch Umschläge auf Kopf und Nacken langsam ab.
- Ermuntern Sie das Kind, möglichst viel zu trinken.

Ein Sonnenbrand sollte unbedingt vermieden werden. Wenn das Kind lange in der Sonne ist, kann es einen Sonnenstich bekommen.

**Dies ist beim Kind immer ein Notfall: rufen Sie 112!**

### Typische Anzeichen eines Sonnenstichs sind:

- sehr roter und heißer Kopf
- normale oder kühle Temperatur
- Unruhe, Verwirrtheit
- Übelkeit, Erbrechen

- Legen Sie zusätzlich Kopf und Nacken des Kindes hoch.

Kinder, die im Freien körperlich sehr aktiv sind, können sich überhitzen. Es kann zu einer Hitzeerschöpfung kommen.

### Typische Anzeichen einer Hitzeerschöpfung sind:

- starkes Schwitzen
- kühle Haut
- gerötetes Gesicht
- trockene Lippen (Zeichen für Flüssigkeitsmangel)

### Kinder können zusätzlich über Folgendes klagen:

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Ohrgeräusche

Hitzeerschöpfung kann zu einem lebensbedrohlichen Hitzschlag führen. **Ein Hitzschlag ist immer ein Notfall: rufen Sie 112!**



↑ Gut geschützt lässt sich der Sommer genießen.

### Typische Anzeichen für einen Hitzschlag sind:

- extrem erhöhte Körpertemperatur
- heiße, trockene Haut
- anfangs gerötete, später grau oder bläulich verfärbte Haut
- starke, stechende Kopfschmerzen
- Krämpfe bis zur Bewusstlosigkeit

- Legen Sie zusätzlich die Beine des Kindes hoch.
- Beachten Sie: Geben Sie dem Kind nur zu trinken, wenn es bei Bewusstsein ist!



**Allgemein gilt:** Der wichtigste Sonnen- und Hitzeschutz eines Kindes sind Sie!

### → Tipp für Kindertageseinrichtungen:

Die Landesuntersuchungsanstalt für das Gesundheits- und Veterinärwesen des Freistaates Sachsen hat eine Broschüre mit praktischen Empfehlungen zum Hitzeschutz veröffentlicht: Sommer, Sonne, Hitzetage. Hinweise und praktische Tipps für KITA's zum Hitzeschutz an heißen Sommertagen

[www.publikationen.sachsen.de/bdb/artikel/35784](http://www.publikationen.sachsen.de/bdb/artikel/35784)

## Impressum

Herausgeber:  
Landeshauptstadt Dresden

Amt für Gesundheit und Prävention  
Telefon (03 51) 4 88 53 01  
E-Mail [gesundheitsamt@dresden.de](mailto:gesundheitsamt@dresden.de)

Amt für Presse-, Öffentlichkeitsarbeit und Protokoll  
Telefon (03 51) 4 88 23 90  
E-Mail [presse@dresden.de](mailto:presse@dresden.de)

Postfach 12 00 20  
01001 Dresden  
[www.dresden.de](http://www.dresden.de)  
[www.dresden.de/social-media](http://www.dresden.de/social-media)

Zentraler Behördenruf 115 – Wir lieben Fragen

Redaktion: Amt für Gesundheit und Prävention

Gestaltung: ahoibuero.de

Bildnachweise: Adobe Stock: bilderstoeckchen, DZiegler,  
Sunny studio, Unsplash: Lubomirkin

1. Auflage, Juni 2024

Elektronische Dokumente mit qualifizierter elektronischer Signatur können über ein Formular eingereicht werden. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, E-Mails an die Landeshauptstadt Dresden mit einem S/MIME-Zertifikat zu verschlüsseln oder mit DE-Mail sichere E-Mails zu senden. Weitere Informationen hierzu stehen unter [www.dresden.de/kontakt](http://www.dresden.de/kontakt).

Dieses Informationsmaterial ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Landeshauptstadt Dresden. Es darf nicht zur Wahlwerbung benutzt werden. Parteien können es jedoch zur Unterrichtung ihrer Mitglieder verwenden.



[www.dresden.de/hitze](http://www.dresden.de/hitze)



Dresden.  
Dresdner

## Empfehlungen bei Hitze

Für Familien und Fachkräfte



## Sommer – Sonne – Sonnenschein! Wenn da nicht die Hitze wäre ...

Durch den Klimawandel erwärmt sich die Erde. Hitzeperioden treten deshalb im Sommer häufiger auf.

- In der Landeshauptstadt Dresden nehmen Hitzetage und Tropennächte seit Jahren zu.
- In der Innenstadt und in dicht besiedelten Stadtteilen wird es im Sommer besonders heiß.
- Hitze kann zu Kreislaufproblemen führen und die Organe belasten.
- Kinder sind besonders betroffen, da ihr körpereigenes Kühlsystem noch nicht voll entwickelt ist.
- Kinder schwitzen noch nicht ausreichend, der Wärmeaustausch erfolgt hauptsächlich über die Haut. Zudem reagiert ihre Haut empfindlicher auf die Sonne.
- Kinder nehmen Hitze oft nicht so wahr wie Erwachsene.

An Tagen über 25 Grad und an sonnigen Tagen sollten einfache Verhaltenstipps für den Alltag beachtet werden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie Empfehlungen für Babys und (Klein-) Kinder, damit Sie alle gesund durch die heißen Tage kommen.

Gesundheitspartnerin

**DAK**  
Gesundheit

**Hitzeaktionsplan<sup>DD</sup>**

Der Hitze-Flyer für Familien entstand im Rahmen des Hitzeaktionsplans der Landeshauptstadt Dresden. Er wurde mit einer Förderung durch die DAK-Gesundheitskasse erstellt.

## Trinken und essen

Bei Hitze müssen Kinder mehr trinken. Oft vergessen sie das oder spüren keinen Durst.

### Ein paar Hinweise helfen:

- Kinder zwischen einem und sieben Jahren sollten täglich etwa einen Liter trinken – an sehr heißen Tagen oder bei sportlichen Aktivitäten steigt der Bedarf.
- Ideale Durstlöscher sind Wasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee und Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser).
- Gestalten Sie die Getränke mit frischen Kräutern und Früchten.
- Stellen Sie Getränke in Reichweite der Kinder bereit.
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und trinken Sie ebenfalls regelmäßig und ausreichend.
- Bieten Sie leichte, frische und kühle Speisen an. Lieber kleinere, aber dafür mehr Portionen reichen.
- Eine kalte Gurkensuppe ist eine leichte und flüssigkeitsreiche Variante.



Manche Obst- und Gemüsesorten haben viel Wasser und sind daher gut geeignet. Zum Beispiel: Wassermelone, Gurke, Tomaten oder Beeren.

### Hinweise für Babys:

- Gestillte Babys brauchen keine zusätzliche Flüssigkeit. Die Brust kann aber öfters angeboten werden.
- Bei Fütterung mit dem Fläschchen kann zusätzlich verdünnter Tee oder abgekochtes, lauwarmes Wasser angeboten werden.
- Wenn Sie unsicher sind, wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder die Kinderärztin/den Kinderarzt.
- Trinken Sie selbst genügend. Am besten alle ein bis zwei Stunden ein Glas Wasser.

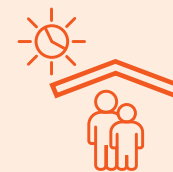
→ Unterwegs können Sie sich an den zahlreichen **Refill-Stationen** und an den **Trinkwasserbrunnen** mit Trinkwasser versorgen. Eine Übersicht der Standorte im Stadtgebiet Dresden finden Sie unter: [www.dresden.de/trinkbrunnen](http://www.dresden.de/trinkbrunnen)



↑ Schaffen Sie Schatten auf Balkon und Terrasse durch Markisen, Sonnenschirme oder -segel.

## Cool bleiben – auch drinnen

- Lüften Sie vor allem nachts und am frühen Morgen gut. Öffnen Sie am besten alle Fenster gleichzeitig (Durchzug).
- Schließen und verschatten Sie die Fenster tagsüber. Am besten eignen sich Jalousien, Vorhänge und Rollläden.
- Bei Babys und Kleinkindern ist es besonders wichtig, nächtliche Überhitzung zu vermeiden. Ein dünner, kurzer Schlafanzug oder ein kurzärmeliger Body aus Naturfasern wie Baumwolle reichen aus.
- Benutzen Sie leichte Bettwäsche. Tauschen Sie die Bettdecke gegen ein leichtes Laken aus Baumwolle.



Zwischen 11 und 16 Uhr scheint die Sonne besonders stark. Bleiben Sie in dieser Zeit am besten drinnen.

→ Weitere Empfehlungen und Tipps zur Sommerhitze finden Sie auf der Website der Stadt Dresden [www.dresden.de/hitze](http://www.dresden.de/hitze)



## Cool bleiben – auch draußen

Nutzen Sie die kühleren Morgen- oder Abendstunden für Aktivitäten im Freien. Suchen Sie schattige Plätze, Parks, Spielplätze oder Badeorte auf.

### Für den Aufenthalt im Freien gilt:

- Je jünger das Kind, desto weniger oder besser gar nicht direkter Sonne aussetzen.
- Achten Sie auf Sonnenschutz durch Bekleidung und Sonnencreme (auch im Schatten!).
- Tipps für sonnengerechte und luftige Kleidung: dünnes Hemd oder T-Shirt mit langen Ärmeln, dünne lange Hose, leichte geschlossene Schuhe oder Söckchen.
- Eventuell Kleidung mit UV-Schutz wählen.
- Kopf, Nacken und Ohren sollten immer bedeckt sein. Als Kopfschutz eignen sich Hüte mit Krempe oder leichte Mützen mit Schirm und Nackenschutz.
- Schützen Sie die Augen des Kindes mit einer bruchsicheren Sonnenbrille. Diese sollte UV-Schutz haben.
- Achten Sie am Wasser besonders auf Sonnenschutz! Beim Planschen im Wasser sollte der Oberkörper mit einem langärmeligen T-Shirt bedeckt sein.
- Verwenden Sie für die unbedeckten Stellen Sonnencreme für Kinder mit Lichtschutzfaktor 50. Cremen Sie eine dicke Schicht ein und regelmäßig nach.
- Sonnencreme sollten vor UVA- und UVB-Strahlung schützen. Diese sollten keine Stoffe wie Octocrylene, Farb- oder Konservierungsstoffe, Parfüm und Weichmacher enthalten.

### Hinweise für Babys:

- Setzen Sie das Baby nie der direkten Sonne aus und schützen Sie es auch im Schatten.
- Ergreifen Sie alle anderen Maßnahmen bevor Sie Sonnencreme benutzen, da die Haut noch sehr empfindlich ist.
- Achten Sie darauf, dass es im Kinderwagen nicht zu warm wird. Nutzen Sie einen Sonnenschirm oder ein Sonnensegel mit UV-Schutz.

→ Der Deutsche Wetterdienst (DWD) warnt vor Hitze und UV-Strahlung. Die **Gesundheits-Wetter-App des DWD** informiert zur aktuellen Warn- und Wettersituation (Hitze, UV-Strahlung, Pollenflug) in Ihrer Region.

