Kinder bei Hitze schützen: So kommen wir durch die heißen Tage

geschrieben von Redakteur | Juli 13, 2026

Extreme Hitze belastet Kinder besonders. Mit einfachen Maßnahmen können Eltern und pädagogische Fachkräfte für mehr Sicherheit, Gesundheit und Wohlbefinden sorgen

Der kindliche Organismus kann seine Körpertemperatur noch nicht so gut regulieren wie der eines Erwachsenen. Kinder schwitzen weniger effizient, verlieren aber beim Spielen und Toben schnell Flüssigkeit. Gleichzeitig merken sie oft gar nicht, dass sie Durst haben oder eine Pause brauchen.

Deshalb sind Erwachsene gefragt: Sie müssen darauf achten, dass Kinder regelmäßig trinken, sich ausreichend ausruhen und möglichst nicht während der größten Mittagshitze draußen aktiv

sind.

Viel trinken – auch wenn kein Durst da ist

Gerade Kinder vergessen beim Spielen häufig das Trinken. Deshalb sollte Wasser jederzeit griffbereit sein.

Geeignet sind vor allem:

- Wasser
- ungesüßter Tee
- stark verdünnte Saftschorlen

Praktisch sind kleine Trinkpausen, die fest zum Tagesablauf gehören – etwa nach jeder Spielrunde oder spätestens jede Stunde.

Spielen am besten morgens oder am Abend

Zwischen etwa 11 und 17 Uhr erreicht die Sonneneinstrahlung häufig ihren Höhepunkt. Jetzt sind ruhige Aktivitäten im Haus oder im Schatten die bessere Wahl.

Gut geeignet sind beispielsweise:

- Vorlesen
- Basteln
- Gesellschaftsspiele
- Wasserexperimente im Schatten
- Planschbecken oder Wasserspiele an schattigen Plätzen

Längere Ausflüge oder sportliche Aktivitäten sollten möglichst in die frühen Morgenstunden oder den Abend verlegt werden.

Leichte Kleidung und angenehme Abkühlung

Helle, lockere Kleidung aus Baumwolle oder Leinen unterstützt den Körper dabei, Wärme abzugeben.

Zur Abkühlung empfehlen sich:

- lauwarme Duschen
- kühle Waschlappen im Nacken oder auf den Armen
- Fußbäder
- feiner Wassernebel aus einer Sprühflasche

Sehr kaltes Wasser sollte dagegen vermieden werden, da es den Kreislauf zusätzlich belasten kann.

Obst statt schwerer Mahlzeiten

An heißen Tagen haben viele Kinder weniger Appetit. Das ist normal.

Mehrere kleine Mahlzeiten sind jetzt oft angenehmer als wenige große Portionen. Besonders geeignet sind wasserreiche Lebensmittel wie:

- Wassermelone
- Gurken
- Tomaten
- Beeren
- Pfirsiche
- Salate

Auch kalte Gemüsesuppen oder Joghurt mit frischem Obst sorgen für Erfrischung.

Räume möglichst kühl halten

Auch in Kitas, Schulen und zu Hause lässt sich die Hitzebelastung deutlich reduzieren.

Hilfreich sind:

- morgens und nachts gut lüften
- Fenster tagsüber schließen
- Rollläden oder Jalousien herunterlassen
- unnötige Elektrogeräte ausschalten

Wenn Räume sehr stark aufgeheizt sind, kann ein Aufenthalt in klimatisierten öffentlichen Gebäuden wie Bibliotheken, Kirchen oder Museen Entlastung bringen.

Warnzeichen ernst nehmen

Kinder zeigen nicht immer sofort, wenn ihnen die Hitze zu schaffen macht.

Warnsignale können sein:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- ungewöhnliche Müdigkeit
- Verwirrtheit
- Muskelkrämpfe

Treten solche Beschwerden auf, sollte das Kind sofort aus der Sonne gebracht, gekühlt und zum Trinken angehalten werden.

Bei starken Beschwerden oder dem Verdacht auf einen Hitzschlag muss umgehend der Notruf 112 verständigt werden.

Auch an ältere Menschen denken

Hitze betrifft nicht nur Kinder. Auch ältere Menschen, Schwangere oder chronisch Kranke gehören zu den besonders gefährdeten Gruppen.

Für Kinder kann es eine schöne Erfahrung sein, gemeinsam mit ihren Eltern oder pädagogischen Fachkräften nach älteren Nachbarinnen und Nachbarn zu sehen. Ein kurzer Besuch oder die Frage, ob Hilfe benötigt wird, stärkt nicht nur das Miteinander, sondern kann an heißen Tagen sogar Leben retten.

Klimawandel macht Hitzeschutz immer wichtiger

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts werden Hitzewellen in Deutschland durch den Klimawandel häufiger und intensiver. Bereits im Jahr 2026 werden rund 5.100 hitzebedingte Todesfälle geschätzt. Umso wichtiger ist es, Kinder frühzeitig an einen bewussten Umgang mit Sonne und Hitze heranzuführen. Ausreichend trinken, Schatten suchen und regelmäßige Pausen sind einfache Gewohnheiten, die an heißen Sommertagen einen großen Unterschied machen können.

Quelle: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Presseinformation „So kommen Sie sicher und gesund durch die nächste Hitzewelle – Tipps für extrem heiße Tage“, 2026.