Hitzeschutz für Kinder: So bleiben Kinder bei Sommerhitze gesund

geschrieben von Redakteur | Juni 11, 2025



Wie Familien, Kitas und Schulen Kinder vor hohen Temperaturen und UV-Strahlung schützen können

Wenn draußen die Temperaturen steigen, brauchen Kinder besonderen Schutz. Denn ihr Körper kann Hitze weniger gut ausgleichen als der von Erwachsenen. Das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit** gibt Tipps, wie Kinder trotz Hitzewelle gesund durch den Sommer kommen – mit vielen praktischen Empfehlungen und kostenlosen Materialien für Familien, Kitas und Schulen.

Kinder besonders gefährdet bei

Hitze und UV-Strahlung

Die Sommer werden immer heißer – und das spüren auch die Kleinsten. Gerade Kinder reagieren empfindlich auf hohe Temperaturen und intensive UV-Strahlung. Mögliche Symptome bei Hitzebelastung sind Kopfschmerzen, Erschöpfung, Schwindel oder Kreislaufprobleme. Schon wenige Minuten in der prallen Sonne können einen Sonnenstich oder Sonnenbrand verursachen – beides kann ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.

Auch die empfindliche Kinderhaut ist durch stärkere UV-Strahlung besonders gefährdet. Ohne ausreichenden Schutz steigt das Risiko für Sonnenbrand und langfristige Hautschäden. Wichtig ist deshalb: **rechtzeitig vorsorgen – nicht erst, wenn die Sonne brennt!**

Hitze? Diese Schutzmaßnahmen helfen Kindern besonders gut

Damit Kinder auch an heißen Tagen gesund bleiben, empfiehlt das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit folgende Maßnahmen:

- **Viel trinken:** Kinder sollten regelmäßig Wasser oder ungesüßte Tees trinken – auch ohne Durstgefühl
- **Kopf schützen:** Ein Sonnenhut oder eine Kappe sind ein Muss in der Sonne
- **Sonnenschutz auftragen:** Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (mind. LSF 30), regelmäßig nachcremen!
- **Augen schützen:** Sonnenbrillen mit UV-Schutz bewahren Kinderaugen vor langfristigen Schäden
- **Leichte Kleidung:** Helle, lockere Kleidung schützt vor Überhitzung und Sonnenstrahlen
- **Schatten und kühle Räume nutzen:** Zwischen 11 und 17 Uhr möglichst im Schatten oder drinnen bleiben
- **Frische Snacks:** Obst, Gemüse und leichte Mahlzeiten

stärken den Kreislauf
- **Wohnräume kühl halten:** Frühmorgens und abends lüften, tagsüber abdunkeln

Gut vorbereitet: Tipps & Materialien für Familien und Einrichtungen

Ob zu Hause, in der Kita oder in der Schule – Hitzeschutz braucht Vorbereitung. Auf der Website des Bundesinstituts finden sich viele hilfreiche Informationen:

- Allgemeiner Hitzeschutz
- Kindgerechter UV-Schutz
- Mediathek mit Checklisten und Verhaltenstipps
- Materialien für Kommunen und Einrichtungen
- **Kostenlose Bestellungen** unter: shop.bioeg.de oder per E-Mail an: bestellung@bioeg.de

Quelle: Pressemitteilung Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit