



# Sommer-Hitze

**Was ist bei Kindern  
wichtig?**

**Tipps für den Umgang  
mit Kindern**

**Merk-Blatt in leichter Sprache**



**Niedersachsen**

# Große Hitze ist gefährlich für Kinder

Babys und kleine Kinder sind viel empfindlicher als Erwachsene.

Sonnen-Strahlen und Hitze sind gefährlich für Babys und kleine Kinder. Kleine Babys sollen gar nicht in die Sonne. Sie bekommen sehr leicht Sonnen-Brand.

Sonnen-Brand ist gefährlich für die Haut. Davon kann man Haut-Krebs bekommen. Bei Babys und kleinen Kindern ist das noch gefährlicher.

Weil ihre Haut viel empfindlicher ist als die Haut von Erwachsenen.

## So können Sie Babys und Kinder schützen, wenn es sehr heiß ist:

- Lassen Sie Kinder oder Menschen mit Gesundheits-Problemen niemals im geparkten Auto zurück. Auch nicht für kurze Zeit!
- Zwischen 11 Uhr morgens und 3 Uhr nachmittags ist die Sonne am gefährlichsten. Kinder sollen dann besser im Haus bleiben. Oder im Schatten.
- In der Mittags-Hitze sollen Kinder besser keinen Sport machen. Dann sollen sie auch nicht so viel draußen rum-rennen. Oder sich draußen viel bewegen.
- Bei heißem Wetter ist luftige und bunte Kleidung aus Baumwolle am besten. Wichtig: Die Kinder müssen etwas auf dem Kopf haben. Zum Beispiel einen Sonnen-Hut. Oder eine Kappe. Der Hals muss auch vor der Sonne geschützt werden. Dort bekommt man schnell einen Sonnen-Brand.

- Reiben Sie die Kinder mit einer starken Sonnen-Creme oder Sonnen-Milch ein. Die Sonnen-Creme oder Sonnen-Milch muss mindestens Licht-Schutz-Faktor 15 haben. Oder mehr. Auf der Packung steht meistens: **LSF 15**. Oder eine größere Zahl. **LSF** ist die Abkürzung von **Licht-Schutz-Faktor**.
- Wenn es sehr heiß ist, müssen Kinder viel mehr trinken als sonst. Am besten sind Wasser, kalter Früchte-Tee oder Saft mit Wasser gemischt.

## Warum ist Sonne und Hitze gefährlich für Kinder?

Wenn man lange in der Sonne ist, kann man einen Sonnen-Stich bekommen. Oder einen Hitz-Schlag.

Das ist gefährlich. Man kann daran sterben.

Kinder sind empfindlicher als Erwachsene. Sie bekommen schneller einen Sonnen-Stich. Oder einen Hitz-Schlag

## Sonnen-Stich

Wenn Kinder lange in der Sonne sind und nichts auf dem Kopf haben, dann können sie einen Sonnen-Stich bekommen.

Die Kinder bekommen Kopf-Schmerzen. Sie sind sehr müde.

Den Kindern wird schlecht. Oft müssen die Kinder brechen.

Bringen Sie das Kind in einen kühlen und ruhigen Raum.

Geben Sie dem Kind viel zu trinken.

Hat das Kind starke Kopf-Schmerzen oder Fieber?

Dann rufen Sie einen Arzt.

# Hitz-Schlag

Wenn es sehr heiß ist, dann schwitzt der Körper.

Vom Schweiß wird der Körper kühler.

Manchmal reicht das aber nicht.

Dann wird es im Körper immer wärmer.

Wie bei hohem Fieber.

## So erkennen Sie einen Hitz-Schlag:

- Das Kind ist unruhig.
- Die Haut ist ganz heiß, rot und trocken.
- Das Kind hat Kopf-Schmerzen und ist schwindelig.
- Das Kind ist furchtbar müde.
- Das Kind hat großen Durst.
- Das Kind ist durcheinander im Kopf.
- Das Kind hat Muskel-Krämpfe
- Das Kind kann nicht mehr richtig denken und sprechen.  
Oder wird vielleicht ohnmächtig.

## **Ein Hitz-Schlag oder ein Sonnen-Stich kann sehr gefährlich sein. Das Kind kann daran sterben.**

- Rufen Sie sofort einen Arzt.
- Bringen Sie das Kind an einen kühlen Ort.  
Oder in den Schatten.
- Geben Sie dem Kind zu trinken.
- Machen Sie enge Kleidung locker.
- Machen Sie kühle und feuchte Umschläge.  
Zum Beispiel mit nassen Tüchern.
- Machen Sie ein bisschen frische Luft.  
Zum Beispiel mit einem Handtuch.  
Oder mit einem Ventilator.

Mehr Informationen zum Thema Sommer-Hitze finden Sie im Internet:

[www.nlga.niedersachsen.de](http://www.nlga.niedersachsen.de) > [Sommerhitze](#)

Zum Herunter-Laden:

Merk-Blatt: Sommer-Hitze: Tipps für Bürgerinnen und Bürger  
(in leichter Sprache)

**Herausgeber:**

Niedersächsisches Landes-Gesundheits-Amt  
Roesebeckstr. 4-6, 30449 Hannover  
Telefon 0511 / 4505-0, Fax 0511 / 4505-140

[www.nlga.niedersachsen.de](http://www.nlga.niedersachsen.de)

Stand: Juni 2023