Gut geschützt durch heiße Tage

Informationen für Familien

Heiße Tage und längere Hitzeperioden gehören zunehmend zum Alltag – auch in Thüringen. Temperaturen ab 30°C und starke UV-Strahlung belasten den Körper und können zu gesundheitlichen Risiken führen.

Für **Schwangere**, **Säuglinge** und **kleine Kinder** ist Hitze eine besondere Herausforderung: Ihr Körper reagiert empfindlicher auf hohe Temperaturen und benötigt besonderen Schutz.

Mit einfachen Maßnahmen können Sie sich und Ihre Familie wirksam schützen. Dieser Flyer zeigt, worauf Sie achten können – für sich selbst und für andere.

Fakten-Check

Warum sind Kinder und Schwangere besonders gefährdet?

Werdende Mütter

- Der Körper arbeitet bereits auf Hochtouren – Hitze belastet Herz und Kreislauf zusätzlich.
- Das Hormon Progesteron lässt Gefäße weiter werden, die Wärmeabgabe wird erschwert.
- erhöhtes Risiko für Komplikationen während der Schwangerschaft (z. B. Präeklampsie) und Frühgeburten

Säuglinge und Kleinkinder

- Haben noch keine ausgereifte Regulation ihrer Körpertemperatur.
- Überhitzen 3- bis 5-mal schneller als Erwachsene.

Checkliste

Kleine Gewohnheiten für heiße Tage

Niemand muss an alles denken – oft machen schon wenige Anpassungen im Familienalltag einen spürbaren Unterschied:

- **Regelmäßig trinken**
  Kinder regelmäßig zum Trinken animieren, Säuglinge: häufiger Stillen oder Fläschchen geben; Schwangere: Mindestens 2,5 Liter pro Tag
- **Mahlzeiten anpassen**
  Leichte, wasserreiche Lebensmittel (Gurken, Wassermelone, Joghurt) helfen, den Flüssigkeitshaushalt zu unterstützen.
- **Sonnenschutz**
  Lichtschutzfaktor 50+ für Säuglinge, mindestens 30+ für Kleinkinder – alle 2 Stunden erneuern, besonders nach dem Spielen im Wasser.
- **Aktivitäten verschieben**
  Spielplatzbesuche, Spaziergänge oder Einkäufe in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen.
- **Räume kühl halten**
  Morgens und abends lüften, Fenster und Räume tagsüber verschatten.
- **Luftige Kleidung wählen**
  Leicht, hell und aus Naturmaterialien (z. B. Baumwolle).

Abkühl-Tipp: In Thüringen gibt es mehrere Tausend **Kühle Orte** – finden Sie den nächstgelegenen unter:

hitze.thueringen.de
EIN INFORMATIONSPORTAL DES FREISTAATS THÜRINGEN

Informieren Sie sich dort über aktuelle Hitzewarnungen, Empfehlungen zum Gesundheitsschutz und weitere Unterstützungsangebote. Hier finden Sie auch alle Quellenangaben zu den Informationen in diesem Flyer.

Herausgeber:
Thüringer Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie
Referat Presse, Öffentlichkeitsarbeit
Werner-Seelenbinder-Straße 6, 99096 Erfurt
Internet: soziales.thueringen.de

Stand: XX 2026, Änderungen vorbehalten Gestaltung: Ideependence Werbeagentur, Erfurt

Freistaat Thüringen
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Arbeit und Familie

Mit kühlem Kopf und gutem Bauchgefühl.

Tipps zur Verhaltensprävention bei Hitze.

Warnzeichen

Wann wird’s kritisch?

Achten Sie auf diese Signale – bei sich, ihrem Kind oder anderen:

- **Starkes Durstgefühl**
- **Schwindel oder starke Kopfschmerzen**
- **Übelkeit oder Muskelkrämpfe**
- **Rote, heiße Haut oder hohe Körpertemperatur**
- **Ungewöhnliche Müdigkeit oder Verwirrtheit**

Bei schweren Symptomen oder Bewusstlosigkeit:
Sofort den Notarzt (112) rufen!

Hitze im Auto: Lebensgefahr in Minuten

Bei 20 °C Außentemperatur heizt sich ein geparktes Auto durch direkte Sonneneinstrahlung innerhalb von wenigen Minuten deutlich auf – selbst bei leicht bewölktem Himmel oder geöffneten Fenstern.

Nach 10 Minuten	Nach 20 Minuten	Nach 30 Minuten
~30 °C	~40 °C	~50 °C

Gefahr für Kinder

Ab 40 °C im Auto drohen bereits nach wenigen Minuten:

- Hitzeschlag (u. a. Körpertemperatur über 40 °C)
- Dehydration (Flüssigkeitsverlust)
- Bewusstlosigkeit und Tod

Wichtig

Niemals Kinder alleine im Auto lassen - auch nicht für kurze Zeit

Handeln Sie im Notfall: Wenn Sie ein Kind allein im Auto sehen, rufen Sie sofort die Polizei (110) oder den Notarzt (112)!

Gut zu wissen

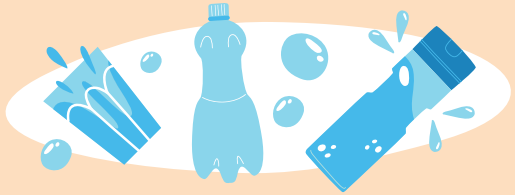
UV-Strahlung durchdringt Wolken
Auch bei bewölktem Himmel können bis zu 80 % der UV-Strahlen die Haut erreichen. UV-Schutz ist auch dann nötig!

Hitzeindex vs. Lufttemperatur
Die gefühlte Temperatur kann durch Luftfeuchtigkeit bis zu 10 °C höher sein als die gemessene Lufttemperatur.
Achten Sie auf Wetterwarnungen!

Kühlung des Körpers
Kühle Fuß- oder Handbäder helfen schneller als ein eiskaltes Getränk – der Körper kühlt über die Haut effizienter ab.

Hitze und Schlaf
Die optimale Schlaftemperatur liegt zwischen 15 und 20°C Tipp: Lüften Sie morgens und abends und nutzen Sie leichte Bettwäsche.

Kinderwagen
Nie mit Tüchern abdecken! Darunter staut sich die Hitze.
Nutzen Sie stattdessen Sonnenschirme oder UV-Schutz-Netze.



Wie erkenne ich, ob mein Kind genug trinkt?

Windel-Check
Bei Säuglingen sollte die Windel alle 3–4 Stunden nass sein.

Urintest
Hellgelber Urin = gut hydriert; dunkler Urin = sofort mehr trinken!

Tipp: Wasser in bunte Becher füllen, mit Strohhalmen anbieten oder Obststücke (Wassermelone, Gurke) als Snack geben.