

Stand:
05.2026

Hitzeschutz – mehr als nur eincremen!

Sonnenlicht fördert die Vitamin-D-Produktion und das Wohlbefinden. Hohe Temperaturen und intensive UV-Strahlung können in den Sommermonaten jedoch **insbesondere für Kinder gesundheitliche Risiken** darstellen.



Je jünger ein Mensch ist, desto empfindlicher und schutzbedürftiger ist auch der Organismus – besonders die Haut!

Im schlimmsten Fall kann eine **Entzündung der Haut** („Sonnenbrand“) entstehen und langfristig das Risiko für Hautschäden und Hautkrebs erhöhen.

Die Top 5 an heißen Tagen für Ihre Schützlinge:

- 1) **Schattenplätze aufsuchen!** (Sonnensegel, Bäume, Sonnenschirme, Pavillons, etc.)
- 2) **Mittagshitze meiden!** (in den Sommermonaten zwischen 11 Uhr und 16 Uhr möglichst die direkte Sonneneinstrahlung meiden)
- 3) **Regelmäßig abkühlen!** (Pausenorte sollten dabei durch Jalousien, Ventilatoren oder Klimaanlage gekühlt werden)
- 4) **Haut schützen!** (lockere, die Haut bedeckende Kleidung, wasserfeste Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF) auf unbedeckte Körperstellen auftragen)
- 5) **Viel trinken!** (Wasser oder ungesüßte Tees; bei starker Hitze oder körperlicher Aktivität: vermehrte Flüssigkeitszufuhr, 1,5-2 l/Tag)

Priorität haben die technischen und organisatorischen Maßnahmen (siehe 1 bis 3). Erst im Anschluss sollten personenbezogene Maßnahmen eingesetzt werden (siehe 4 und 5). Nutzen Sie zur Orientierung auch die **Gefährdungsbeurteilung** für ihre Schützlinge und für sich selbst!

Vorbild sein, denn Kinder schauen sich viel bei den Erwachsenen ab. Gehe Sie daher mit gutem Beispiel voran und beachten auch Sie die Hitzeschutzregeln.

Bitte beachten Sie:

Die Haut hat ein Gedächtnis und vergisst nie!

Das Bewusstsein für Wärme und Hitze sowie die Regulation der Körpertemperatur ist bei Kindern noch nicht ausgereift → sie überhitzen schneller und müssen besonders geschützt werden. Daher ist es bei Kindern besonders wichtig, auf den Haut- und Hitzeschutz zu achten.

Die akzeptable Aufenthaltsdauer in der direkten Sonne ist insbesondere von dem aktuellen UV-Index, dem Hauttyp und dem Alter des Kindes abhängig.

Siehe dazu auch: [Wetter und Klima - Deutscher Wetterdienst - Leistungen - UV-Gefahrenindex](#)

Weitere Tipps und Hilfen finden Sie unter:

KinderKinder: Sonnenschutz

www.guv-oldenburg.de: UV- und Hitzeschutz

www.guv-oldenburg.de: Gefährdungsbeurteilung

Sie haben Fragen? Wir sind für Sie da.

Kontaktieren Sie uns unter:

praevention@guv-oldenburg.de

Impressum:

Gemeinde-Unfallversicherungsverband
Oldenburg (GUV OL),
Gartenstraße 9, 26122 Oldenburg,
www.guv-oldenburg.de,
E-Mail: info@guv-oldenburg.de,
Telefon: 0441 77909-0
V.i.S.d.P.: Michael May