

## Weitere Informationen zum Thema „Hitze“

- Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege:  
<https://familie.hessen.de/gesundheits/hitzeaktionsplan/schutz-vor-hitze-und-uv-strahlung>
- Informationen zum Thema Hitzeschutz in verschiedenen Sprachen  
[www.klima-mensch-gesundheit.de](http://www.klima-mensch-gesundheit.de)
- Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege: Hessischer Hitzeaktionsplan  
<https://familie.hessen.de/gesundheits-und-pflege/hitzeaktionsplan>
- DWD WarnWetter-App | [www.dwd.de](http://www.dwd.de)

## Lokale Informationen für Wiesbaden

- Hitzeaktionsplan
- Gesundheitstipps und Hitzeknigge
- Karte der kühlen Orte mit Spielplätzen
- Orte zum Stillen und Füttern in Wiesbaden  
[www.wiesbaden.de/hitzeaktionsplan](http://www.wiesbaden.de/hitzeaktionsplan)

## Angebote und Kurse für Familien

- Willkommen Baby/Frühe Hilfen  
✉ Elternbildung-FruheHilfen@wiesbaden.de  
☎ 0611 31-4266
- Hebammen-Servicestelle  
✉ info@wiesbadenerhebammen.com  
☎ 0611 360 826 0
- Familienbildungsstätte im Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.  
✉ fb@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de  
☎ 0611 96 721 27
- Sozialdienst Katholischer Frauen  
✉ info@skf-wiesbaden.de | ☎ 0611 952 87-0
- Katholische Familienbildungsstätte  
✉ fbs.wiesbaden@bistumlimburg.de  
☎ 0611 17 41 17
- Evangelische Familienbildungsstätte  
✉ info@familienbildung-wi.de | ☎ 0611 52 40 15

## Zu lange in der Hitze – was tun?

Kinder reagieren empfindlicher auf Hitze und ihre Gesundheit kann schneller darunter leiden. Zu den möglichen Folgen gehören:

- Sonnenbrand
- Sonnenstich
- Erhöhte Körpertemperatur
- Hitzekrampf
- Hitzekollaps / Hitzschlag / Hitzeerschöpfung

## Bei diesen Warnsignalen ärztliche Hilfe suchen

Verständigen Sie umgehend Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wenn folgende Symptome gemeinsam auftreten:

- Erschöpfungsgefühle
- Starke Blässe / Röte
- Kopfschmerzen / Muskelschmerzen
- steifer Nacken
- Übelkeit / Schwindel / Erbrechen
- Kurzatmigkeit
- Unruhe / Verwirrtheit
- erhöhte Temperatur / Fieber

## Wichtige Telefonnummern

Notruf 112 | Patientenservice 116 117

Die Nummer ist für Anrufende mit inländischem Telefonanschluss kostenfrei.

## Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Hitzschlag und Hitzekollaps

Rufen Sie schnellstmöglich einen Notarzt unter der Nummer 112, wenn die folgenden Symptome gemeinsam auftreten. Es kann sich um einen Hitzschlag handeln, der für Kinder lebensbedrohlich werden kann:

- starkes Schwitzen
- kühle Haut
- ein gerötetes Gesicht und / oder
- trockene Lippen als Zeichen dafür, dass ihr Kind zu wenig getrunken hat
- Kopf- und Nackenschmerzen
- Übelkeit / Schwindel / Erbrechen und / oder
- Ohrgeräusche
- Unkonzentriertheit
- Erschöpfungsgefühl

**Achtung:** Diese Warnsignale können **während des Aufenthalts, aber auch zeitversetzt**, also nach dem Aufenthalt in der Hitze auftreten!

## Bis zum Eintreffen der Rettungsdienste

- Bringen Sie sich bzw. die betroffene Person oder Ihr(e) Kind(er) schnell aus der Hitze und aus der Sonne.
- Öffnen bzw. entfernen Sie die Kleidung.
- Kühlen Sie den Kopf, den Nacken, die Hände und die Füße mit feuchten, lauwarmen Tüchern.
- Bieten Sie Ihrem Kind Wasser oder Saftschorle (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) an, allerdings nur, wenn kein Erbrechen und keine Bewusstseinsstörung vorliegen.

**Wichtig:** Beginnen Sie bei einer Person mit Herz-Kreislauf-Stillstand umgehend mit Maßnahmen zur Wiederbelebung!

**Impressum** Herausgeber: Magistrat der Landeshauptstadt Wiesbaden, Gesundheitsamt & Umweltamt | Gestaltung: Wiesbaden Congress & Marketing GmbH | Fotos: www.shutterstock.de | Druck: Druck-Center der Landeshauptstadt Wiesbaden | 2. Auflage | Mai 2025

## GESUND DURCH DEN SOMMER

Tipps zum Umgang mit Hitze für Schwangere, werdende Eltern, Säuglinge und Kleinkinder



## Hohe Temperaturen belasten den Körper. Deshalb sind Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder besonders gefährdet:

- Der Kreislauf schwangerer Frauen muss für zwei arbeiten: für die werdende Mutter und ihr ungeborenes Kind. Durch Hitzestress haben Schwangere ein erhöhtes Risiko für einen Hitzschlag, einen Sonnenstich oder eine Fehlgeburt.
- Säuglinge und Kleinkinder reagieren stärker auf Hitze als Erwachsene. Warum ist das so?
  - Babys können Überhitzung kaum durch Schwitzen regulieren. Ihr Körper kann sich weniger selbst kühlen.
  - Ihre Stoffwechselrate ist höher als bei Erwachsenen.
  - Die Hautoberfläche ist bei Kindern im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht größer als bei Erwachsenen. Kinder benötigen dadurch mehr Zeit, um sich an Hitze anzupassen.
  - Die Haut von Kindern ist empfindlicher und muss besonders geschützt werden.
  - Kinder dehydrieren schneller, bekommen schneller Hitzepickel, einen Sonnenstich oder Fieber und leiden schneller unter Hitzeerschöpfung.
  - Die Körpertemperatur kann man am besten im Nacken kontrollieren: dort darf es warm sein, aber nicht feucht.



## So wappnen Sie sich gut gegen Hitze

### • Gut vorbereiten:

Informieren Sie sich täglich über die Medien, mit welchen Temperaturen zu rechnen ist. Zuverlässige Informationen gibt es beim Deutschen Wetterdienst (DWD): Installieren Sie die App des DWD auf Ihrem Smartphone oder abonnieren Sie den Newsletter unter [www.dwd.de](http://www.dwd.de), um über bevorstehende Hitzewellen informiert zu werden.



### • Trinken und Essen:

Trinken Sie in der Schwangerschaft im Sommer zwei bis drei Liter – auch, wenn Sie keinen Durst haben. Wenn Sie stillen, bieten Sie Ihrem Baby häufiger die Brust an und trinken Sie selbst ausreichend. Wenn Sie Ihr Baby nicht stillen, bieten Sie an besonders heißen Tagen öfter Pre-Nahrung an. Bieten Sie größeren Kindern zu jeder Mahlzeit etwas zum Trinken an (z. B. Wasser, ungesüßte Tees oder Saftschorlen im Mischungsverhältnis ein Teil Saft zu drei Teilen Wasser) und erinnern Sie Ihre Kinder spielerisch oder mit einer gemeinsamen Trinkpause zwischendurch daran, regelmäßig zu trinken. Achten Sie darauf, dass die Getränke nicht eiskalt sind. Kinder im Alter zwischen zwei und sechs Jahren brauchen bis zu einem Liter Flüssigkeit am Tag – bei Temperaturen über 30°C bis zu drei Liter. Bereiten Sie Ihren Kindern zum Essen leichte Mahlzeiten und wasserreiches Obst (z. B. Erdbeeren oder Melonen) und Gemüse (z. B. Gurken) vor statt deftiger Speisen wie Pizza oder Pommes frites.



### • Kleidung:

Bei Hitze genügt luftige Kleidung, am besten aus Naturmaterialien wie Baumwolle. Keine Kunstfasern! Ein Wolle-Seide-Mix ist am besten, weil er die Körpertemperatur gut reguliert.



### • Kühl schlafen:

Lüften Sie früh morgens oder in der Nacht und sorgen Sie für verschattete Fenster. Halten Sie Ihr Bett kühl, indem Sie zum Beispiel kaltes Wasser in eine Wärmflasche füllen und diese in Ihr Bett legen. Achten Sie auf dünne Schlafbekleidung und verwenden Sie für Babys kurzärmelige Bodys. Nutzen Sie an heißen Tagen dünne Bettwäsche für sich und einen leichten, nicht gefütterten Schlafsack für Ihr Kind. Achten Sie darauf, dass Babys und Kleinkinder keine Zugluft abbekommen, wenn das Fenster abends geöffnet bleibt.



### • Windelfrei:

Informieren Sie sich über die „Windelfrei-Methode“, da Windeln ebenfalls stark wärmen. Auch wenn komplett windelfrei für Sie nicht passt, lassen Sie Ihr Baby bei Hitze zeitweise ohne Windel strampeln.



### • Den Körper kühlen:

Duschen Sie während der Schwangerschaft lauwarm oder nehmen Sie kühle Fußbäder. Legen Sie feuchte Handtücher auf Nacken und Stirn oder lassen Sie kühles Wasser über die Handgelenke laufen. Tragen Sie leichte Kleidung aus Baumwolle oder Leinenstoffen, die nicht zu eng am Körper anliegt. Bei Schwangeren kann Hitze schnell zu geschwellenen Beinen führen. Tragen Sie deshalb bequeme Schuhe, trinken Sie ausreichend und legen Sie zwischendurch Ihre Beine hoch.



### • Wenn schon draußen:

Die empfindliche Haut von Schwangeren und Kleinkindern schützen Sie mit Sonnencreme (LSF 50).

Die Hautoberfläche von Babys ist im Verhältnis zum Körpergewicht größer als bei Erwachsenen. Durch das Eincremen können vergleichsweise viele Inhaltsstoffe über die Haut in den Organismus gelangen. Außerdem erschwert Sonnencreme das Schwitzen zusätzlich.



Babys unter einem Jahr nicht der direkten Sonnenstrahlung aussetzen. Nutzen Sie UV-Kleidung. Söckchen und Mütze mit Nackenschutz nicht vergessen! Körperstellen, die nicht bedeckt werden können (Hände, Gesicht) mit mineralischer Sonnencreme (LSF 50) eincremen. Achten Sie darauf, dass Sie und Ihre größeren Kinder eine Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung tragen, um die Augen und den Kopf zu schützen. Vermeiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 bis 15 Uhr und halten Sie sich mit Ihren Kindern an schattigen Plätzen und kühlen Orten auf. Besuchen Sie mit Ihren Kindern Spielplätze mit Wasser-Matsch-Anlage in Wiesbaden (siehe Infos und Adressen).

In der Trage kann es beim Baby zum Wärmestau kommen. Deshalb kein dicht gewebtes Tuch nehmen, eine Trage in heller Farbe wählen und das Baby nicht zu warm anziehen: ein dünner Langarmbody, eine lange Hose, Söckchen und ein Sonnenhut mit Nackenschutz müssen dennoch sein. Wichtig: Temperaturkontrolle im Nacken.

Kinderwagen/Fahrradanhänger im Schatten abstellen. Niemals zuhängen, da auch hier Wärmestau droht. Ein Sonnensegel, das breit genug ist oder ein flexibler Sonnenschirm sind ebenfalls wichtig.



Ihr Baby oder Ihr Kind darf **nicht alleine im Auto** sein, wenn es heiß ist!