



Bei Hitze sicher in Bewegung bleiben

Steigen die Temperaturen, haben viele Menschen keine Lust, sich zu bewegen oder Sport zu treiben. Andere halten trotz Hitze an ihrem Trainingsplan fest. Ein gesunder Mittelweg ist wichtig! Beachten Sie daher gewisse Grundregeln, wie die richtige Tageszeit für Sport, und kennen Sie kritische Hitzesymptome. Lesen Sie hier, wie Sie sich und Ihre Kinder sicher in Bewegung halten.

Körperliche Aktivität hält gesund

Körperliche Fitness ist für alle wichtig – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Je mehr sich Menschen in ihrem Alltag bewegen, desto besser. Grundsätzlich gilt: Unterstützen Sie den Nachwuchs frühzeitig dabei, sportlich aktiv zu werden – unabhängig von der Jahreszeit.

Denn wer sich regelmäßig und ausreichend bewegt,

- bleibt fit.
- verbessert die Ausdauer.
- baut Muskulatur auf.
- verbraucht Kalorien.
- baut Stress ab.
- tut etwas gegen Übergewicht und Fettsucht.
- vermindert die Symptome bei einer bestehenden ADHS oder einer Depression.
- fördert die eigene Gesundheit – das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Folgeerkrankungen von Diabetes Typ 1 sinkt, und es ist auch weniger wahrscheinlich, an Diabetes Typ 2 zu erkranken.
- dessen Körper passt sich äußeren Einflüssen wie Hitze besser an.

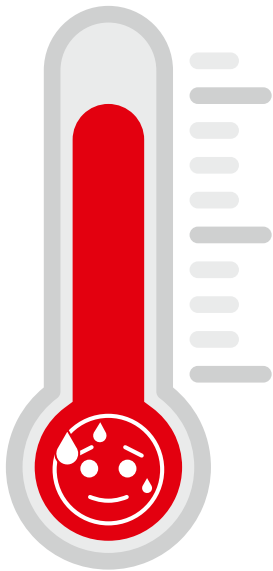
Bewegung und Sport für Kinder: Das tut auch an warmen Sommertagen gut

Wählen Sie an warmen Tagen Aktivitäten, die sowohl Sie als auch das Kind oder den jungen Menschen in Bewegung bringen, den Körper aber nicht zu sehr aufheizen und Spaß machen:

- **Bewegung im Wasser:** Schwimmen im See oder Freibad, Rudern/Paddeln auf dem Fluss, Wasserspiele im Garten oder auf dem Balkon – Kinder haben viel Spaß an Wasseraktivitäten.
Gleichzeitig sorgen sie für eine angenehme Abkühlung. Beachten Sie jedoch, dass sich die Sonne auf dem Wasser spiegelt und dadurch die UV-Strahlung erhöht. Das kann zu einem Sonnenbrand oder Sonnenstich führen. Gehen Sie daher besser nicht in der Mittagshitze ins Wasser. Verwenden Sie wasserfeste Sonnencreme und denken Sie an Sonnenschutzkleidung. Zusätzlich kann eine Kopfbedeckung vor intensiver Sonne schützen.
- **Fahrradfahren und Skaten** halten fit, der Fahrtwind sorgt für eine angenehme Abkühlung. Wichtig ist, dabei einen luftdurchlässigen Helm zu tragen und regelmäßige Stopps, am besten im Schatten, einzulegen.
- **Eine Familienwanderung im kühlen Wald** bringt Groß und Klein in Bewegung. Wer will, kann auch einen Abstecher zum Trimm-dich-Pfad machen oder sich einen eigenen kleinen Bewegungsparcour ausdenken. Das können kurze Sprints zwischen zwei Bäumen, eine Hüpfstrecke über Stöcke oder ähnliche Spiele sein.



**AN HEISSEN TAGEN LIEBER AKTIVITÄTEN
WÄHLEN, DIE DEN KÖRPER NICHT ZU
SEHR AUFHEIZEN UND DABEI IMMER AN
SONNENSCHUTZ DENKEN!**



Zu wenig Bewegung durch den Klimawandel?

Das richtige Maß an Bewegung in der Familie zu finden, ist nicht immer einfach! Das könnte sich durch den Klimawandel noch einmal verstärken. Durch diesen wird es öfter zu Hitzewellen kommen, was gleich mehrere Herausforderungen mit sich bringt:


- Kinder und Jugendliche sind häufig nicht ausreichend über die Gefahren von Hitze informiert oder können die Risiken nicht richtig einschätzen. Dadurch steigt das Risiko für gesundheitliche Folgen wie einen Hitzschlag.
- Die Motivation, sich bei Hitze zu bewegen, kann gering sein. Bewegungsmangel kann wiederum die Gesundheit beeinträchtigen.

Es ist wichtig, Kinder und Jugendliche angemessen vor Überhitzung und Hitzeerkrankungen zu schützen. Ebenso wichtig ist es, ihnen einen aktiven Lebensstil näher zu bringen. Sprechen Sie daher mit Ihrem Kind darüber, wie es sich richtig verhält. So können Sie gemeinsam gesundheitliche Risiken vermeiden.

Vorsicht bei Hitze: Bewegung und Sport im Sommer

In den heißen Sommermonaten ist es besonders herausfordernd, sich genügend zu bewegen. Dabei spielt nicht nur die tatsächliche Temperatur eine Rolle, sondern auch die gefühlte. Diese berücksichtigt, wie warm und feucht die Luft ist, ob Wind weht und wie intensiv die Sonnenstrahlung ist. Mit einem trockenen, heißen Klima kommt der Körper zum Beispiel besser zurecht als mit schwüler Hitze. Zusätzlich produziert der Körper bei Bewegung und Sport selbst viel Wärme. Aus diesem Grund besteht die Gefahr einer Überhitzung des Körpers, selbst bei scheinbar niedrigeren Außentemperaturen, insbesondere wenn die gefühlte Temperatur hoch ist.

Normalerweise schwitzt der Körper, um sich abzukühlen. Manchmal schafft er es jedoch nicht, für ausreichend Kühlung zu sorgen. Das kann an einer hohen Umgebungstemperatur und Luftfeuchtigkeit liegen. Es spielt aber auch eine Rolle, ob Sie zu warme und luftundurchlässige Kleidung tragen, zu wenig trinken oder übergewichtig sind. In solchen Fällen steigt die Gefahr von Hitzeerkrankungen wie Sonnenstich, Hitzekrampf, Hitzekollaps, Hitzeerschöpfung und dem lebensbedrohlichen Hitzschlag. Deshalb ist es entscheidend, Warnsignale zu erkennen.

.....
 Durch den Klimawandel wird es eine größere Herausforderung, sich trotz der Hitze ausreichend zu bewegen. Zudem besteht die Gefahr einer Überhitzung. Es ist wichtig, dass auch Kinder die Warnsignale erkennen.
.....



Warnsignale erkennen: Richtig reagieren bei Hitzeerkrankungen

Von Sonnenstich über Hitzeerschöpfung bis Hitzschlag – so erkennen Sie, wann Sie eingreifen müssen und was zu tun ist.

**Grundsätzlich gilt: Rufen Sie den Rettungsdienst unter 112, lieber einmal zu viel als zu wenig.
Der Übergang zwischen den Erkrankungen ist fließend und die Situation kann schnell kritisch werden.**



Warnsignale eines Sonnenstichs

Direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf kann zu einem Sonnenstich führen. Dieser betrifft in erster Linie Kopf und Gehirn. Der Körper ist bei einem Sonnenstich nicht unbedingt überhitzt.

Typische Anzeichen eines Sonnenstichs:

- Kopfschmerzen – diese können auch nur leicht sein oder erst „verspätet“ auftreten.
- Übelkeit mit Erbrechen
- Fieber
- Geröteter Kopf
- Manchmal Bewusstseinsstörungen, bei denen die Person verwirrt und weggetreten wirkt, und Krampfanfälle



Warnsignale bei Hitzeerschöpfung

Typisch für eine Hitzeerschöpfung: Der oder die Betroffene schwitzt stark und verliert viel Flüssigkeit, wenn er oder sie sich in warmer Umgebung körperlich anstrengt.

Typische Anzeichen einer Hitzeerschöpfung:

- Starker Durst
- Schwäche bzw. Erschöpfung
- Kalte, feuchte Haut
- Schneller Puls, Blutdruckabfall
- Schnelle, aber schwache Atmung
- Appetitlosigkeit bis Übelkeit
- Schwindel und Abgeschlagenheit



Einen lebensgefährlichen Hitzschlag erkennen

Bei einem Hitzschlag besteht akute Lebensgefahr! Dieser kann sich scheinbar schlagartig aus den zuvor genannten Krankheitsbildern entwickeln. Es zählt jede Minute!

Typische Anzeichen eines lebensbedrohlichen Hitzschlags:

- Gerötete, heiße und trockene Haut
- Übelkeit, Erbrechen
- Kopfschmerzen
- Bewusstseinsveränderungen und Bewusstlosigkeit



Richtig reagieren bei Sonnenstich und Hitzeerschöpfung

- **Bringen Sie die Person sofort in den Schatten! Empfehlenswert ist es, wenn die Person einen Teil ihrer Kleidung auszieht oder zumindest öffnet.**
- **Motivieren Sie die Person zum Trinken.**
- **Kühlen Sie die Person: Wasserspray, nasse Handtücher, Waschlappen, Luft zufächeln, kalte Duschen oder Ähnliches können schnell helfen.**
- **Verbessern sich die Symptome nicht oder verschlimmern sich gar – rufen Sie den Rettungsdienst unter 112!**
- **Bringen Sie die Person bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage.**



Richtig reagieren bei Hitzschlag

- **Rufen Sie über die 112 den Rettungsdienst! Jede Minute zählt!**
- **Bringen Sie die Person sofort in den Schatten!**
- **Kühlen Sie den Körper der Person massiv: Kleidung ausziehen, Luft zufächeln, Körper mit Wasser kühlen, z.B. nasse Tücher oder Waschlappen umlegen, kalt ab duschen oder in eine flache Wanne legen. Hierbei die Person nie unbeaufsichtigt lassen – es besteht Ertrinkungsgefahr!**
- **Motivieren Sie die Person zum Trinken, falls sie noch bei Bewusstsein ist.**
- **Bringen Sie die Person bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage.**

Hitzeerkrankungen vorbeugen: So schützen Sie Ihr Kind bei Hitze

Damit es gar nicht zu Hitzeerkrankungen kommt, ist es wichtig, dass Sie dafür sorgen, dass Kinder und Jugendliche im Sommer sicher Sport treiben. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Hitze, wobei jüngere Kinder anfälliger sind als Jugendliche. Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei, eine Hitzeerkrankung zu vermeiden.

Der Körper muss sich an die Hitze gewöhnen

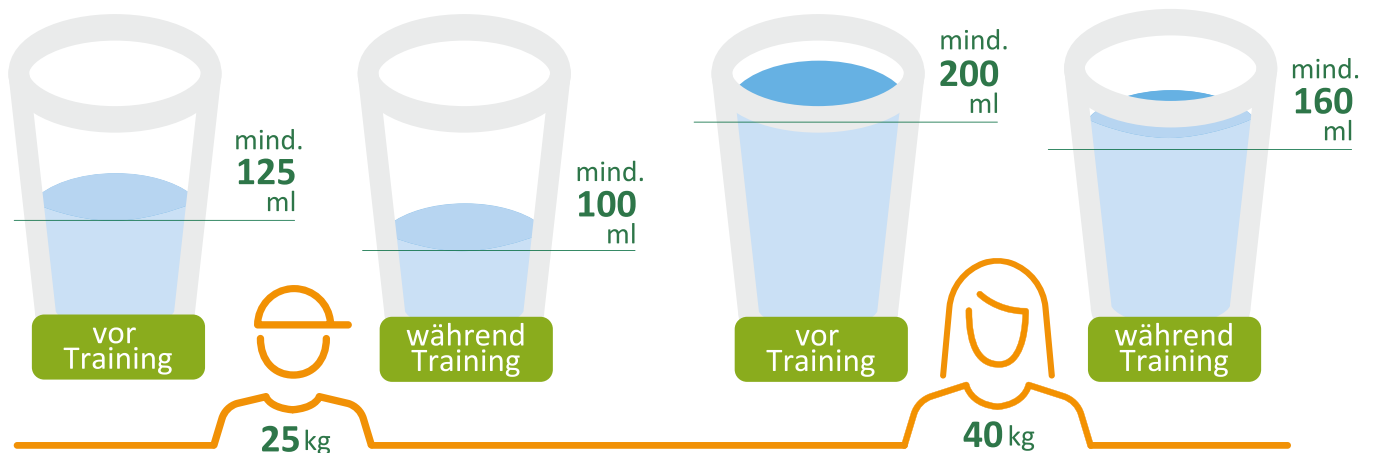
Extreme Temperaturschwankungen sind eine Folge des Klimawandels. Der Körper braucht sieben bis zehn Tage, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. In diesem Zeitraum passt er sich an und ist anschließend in der Lage, Hitze besser auszuhalten. In dieser Anpassungsphase sollten auch fitte Menschen es lieber etwas langsamer angehen lassen. Motivierte Sportler und Sportlerinnen neigen dazu, sich zu überschätzen und Warnsignale zu ignorieren.

Tagesablauf an die Temperaturen anpassen

Um den extremen Temperaturen bei Hitzewellen gerecht zu werden, ist es wichtig, den Tagesablauf anzupassen. Während der heißen Tageszeit, etwa zwischen 11 – 17 Uhr, sollten Sie bestenfalls auf alles verzichten, was Sie oder das Kind körperlich anstrengt und sich so wenig wie möglich draußen aufhalten. Es ist ratsam, Bewegungs- und Trainingszeiten in die kühlen Morgenstunden zu legen. Ältere Kinder und Jugendliche können auch den Abend für sportliche Aktivitäten nutzen. Alternativ ziehen sie sich in kühle Innenräume zurück. Kinder können Bewegungsspiele und Fitnesskurse übers Internet zu Hause machen oder an Sportkursen in kühleren Sporthallen teilnehmen. Jugendlichen ab 16 Jahren stehen auch Fitnessstudios offen. Kinder und Jugendliche im Leistungssport sollten ihr Trainingspensum reduzieren.

Ausreichend trinken und essen

Bei Sport an heißen Tagen kann es gerade bei Kindern und Jugendlichen zu einem Flüssigkeitsmangel kommen. Daher gilt: ausreichend trinken. Zu empfehlen sind Wasser, ungesüßter Tee und eine dünne Saftschorle. Denken Sie auch daran, immer Getränke dabei zu haben, wenn Sie unterwegs sind! Ob große oder kleine Sportler und Sportlerinnen – sie sollten vor und während des Trainings genug trinken, vor allem, wenn sie länger als eine Stunde aktiv sind. Als Snack zwischendurch eignen sich leichte Speisen mit viel Flüssigkeit wie Obst, Salat oder Quark. Salzen Sie Ihre Speisen in normalem Maß, auch an heißen Tagen. Das versorgt den Körper mit Mineralstoffen und beugt Muskelkrämpfen vor.





Luftige Kleidung, Sonnenbrille und Kopfbedeckung

Bei normaler Alltagsbewegung sind luftige Kleidung, Sonnenbrille (achten Sie auf den Hinweis UV-400) und eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz ideal. Wer intensiver trainiert oder an einem Wettkampf teilnimmt, kann auf atmungsaktive Funktionskleidung zurückgreifen. Schützen Sie auch hier den empfindlichen Kopf vor zu viel Sonne. Achten Sie auf luftdurchlässige Helme – beim Radfahren, aber auch, wenn sie bei bestimmten Sportarten wie American Football getragen werden müssen. Auch die Trikots gibt es in einer leichten Variante für den Sommer.

Sonnenschutz für die Haut

Kinder und Jugendliche, die sich draußen aufhalten, sollten immer ausreichend Sonnenschutz tragen – unabhängig vom Hauttyp. Die hohe UV-Strahlung im Sommer ist besonders für zarte Kinderhaut schädlich. Sie erhöht das Risiko für Hautkrebs, lässt die Haut vorzeitig altern und belastet die Netzhaut der Augen. Das bedeutet, dass Sie Zeiten mit hoher UV-Strahlung meiden und die Haut mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 30 schützen sollten. Die Sonnencreme sollte wasserfest sein, damit sie sich beim Schwitzen nicht abwäscht. Tragen Sie diese 30 Minuten, bevor Sie ins Freie gehen, auf. Sie sollte alle zwei bis drei Stunden erneuert

werden, um ihre Wirkung nicht zu verlieren. Beachten Sie aber, dass die Schutzwirkung durch das Nachcremen nicht verlängert, sondern nur erhalten wird.

Daher ist es eine gute Idee, die meiste Zeit im Schatten zu bleiben. Wie hoch die UV-Strahlung aktuell ist, erfahren Sie über den UV-Index. Diesen können Sie beim Deutschen Wetterdienst (DWD), beim Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) sowie in UV-Index-Apps, Wetter-Apps und Wetterberichten einsehen. Beachten Sie dabei: Ab einem UV-Index 3 ist Sonnenschutz notwendig. Ab UV-Index 8 sollten Sie besser im Innenraum bleiben. Achtung: Im Hochgebirge kann der UV-Index auf bis zu 12 steigen, auch wenn sich die Temperatur möglicherweise geringer anfühlt.

Ozonwerte im Blick haben

Im Hochsommer herrscht häufig am Mittag und Nachmittag die größte Hitze. In dieser Zeit sollten Sie oder der Nachwuchs sich nicht übermäßig anstrengen. Die Ozonwerte sind am Nachmittag zwischen 14 und 17 Uhr am höchsten. An heißen Tagen sollte das Kind sich zu diesen Zeiten nicht draußen aufhalten, auch nicht im Schatten.

Ozon ist ein schädliches Gas, das sich vor allem in den warmen Sommermonaten vermehrt bildet und die Atemwege reizt.

Trainieren bei Hitze

Grundsätzlich gilt: Wer sich durch die Hitze zu belastet fühlt, der sollte eine Pause einlegen und sich im Schatten erholen. Doch gerade beim Training oder im Wettkampf überschätzen sich junge Menschen häufig. Umso wichtiger ist es, dass Erwachsene darauf achten, dass junge Sportlerinnen und Sportler nicht überhitzen. Aktive Kinder sollten im heißen Sommer immer von mindestens einer Begleitperson beobachtet werden, die im Zweifelsfall eine Abkühlung anordnet. In Wettkampfsituationen wie den Bundesjugendspielen oder einem Fußballturnier müssen häufig wenige Erwachsene sehr viele junge Sportlerinnen und Sportler im Auge behalten, die sich mit großem Ehrgeiz anstrengen. Daher ist es ratsam, dass medizinisches Personal anwesend ist, das im Bedarfsfall schnell handeln kann. Es ist zu empfehlen, Veranstaltungen wie Sportfeste oder die Bundesjugendspiele für den Frühling oder den Frühsommer zu planen, um hochsommerliche Temperaturen zu vermeiden. Ist das nicht möglich, sollten Fußballspiele oder andere Sportveranstaltungen bestenfalls vormittags oder gegen Abend stattfinden.

! Wichtig:

Sorgen Sie dafür, dass der Sportler oder die Sportlerin sich bei einem medizinischen Zwischenfall schnell und wirkungsvoll abkühlen kann! Eine Wanne oder ein Becken mit Wasser eignen sich dafür hervorragend. Hier können Sie die überhitzte Person eintauchen und einen lebensgefährlichen Hitzschlag verhindern. Schaffen Sie auch Schattenplätze und legen Sie Gartenschläuche bereit, mit denen Sie überhitzte Kinder oder Jugendliche abspritzen.



MEHR TIPPS

Viele Anregungen für eine gesunde Kindheit finden Sie unter www.uebergewicht-vorbeugen.de.

Auf der Internetseite www.klima-mensch-gesundheit.de der BZgA erhalten Sie weitere Informationen über den Klimawandel. Dort sind auch die Gesundheitsrisiken von Hitze ausführlich beschrieben.

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
www.bzga.de

Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter:
www.uebergewicht-vorbeugen.de

Stand:

Juli 2023

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.