

Referenz Schutz vor Sonne und Hitze
Datum 23.06.2026
Kontakt Ariane Döring, Referatsleitung Hauswirtschaft und Hygiene
0421 361 99488, ariane.doering@kita.bremen.de

Informationsschreiben für Mitarbeitende: Schutz vor Sonne und Hitze

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

die Wetterdienste prognostizieren für die kommenden Tage deutlich höhere Temperaturen. Das Gesundheitsamt Bremen möchte Sie und Ihr Team an die wichtigsten Informationen und Empfehlungen zum Schutz vor Hitze erinnern. Besonders kleine Kinder reagieren empfindlich auf hohe Temperaturen und sind auf Ihre Aufmerksamkeit angewiesen. Aber auch Sie als Fachkräfte können durch Hitze belastet werden – bitte achten Sie auch auf sich selbst.

Verhaltensempfehlungen bei Hitze

- **Gruppenräume nur morgens lüften:** Bitte lüften Sie die Gruppenräume möglichst bis 8:30 Uhr gründlich. Schließen Sie anschließend die Fenster, damit die Wärme draußen bleibt und die Gruppenräume möglichst lange kühl bleiben.
- **Sonnenschutz:** Tragen Sie bei den Kindern rechtzeitig (mindestens 20 Minuten vor dem Aufenthalt im Freien) eine wasserfeste Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor auf.
- **Luftige Kleidung:** Empfohlen wird luftige Baumwollkleidung sowie ein breitrempiger Hut oder eine Mütze mit Nackenschutz.
- **Regelmäßig und ausreichend trinken:** Achten Sie darauf, dass Kinder und Sie selbst über den Tag verteilt genug trinken – am besten, bevor das Durstgefühl einsetzt.
- **Wasserhaltige Snacks anbieten:** Gurke, Paprika oder Obst sind ideal.
- **Im Schatten aufhalten:** Vermeiden Sie Aktivitäten in der direkten Sonne, insbesondere zwischen 15 und 18 Uhr. Die wärmsten Stunden sind meist am späten Nachmittag.
- **Wasserspiele und nasse Tücher:** Diese sorgen für Erfrischung – sowohl für Kinder als auch für das Team.

Gesundheitliche Folgen von Hitze

Hohe Temperaturen belasten den Körper: Die Durchblutung der Haut steigt, die Schweißproduktion nimmt zu, es kommt zu Flüssigkeits- und Elektrolytverlust, Kreislaufbelastung und erhöhtem Energieverbrauch.

Mögliche Folgen:

- Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen
- Verschlimmerung bestehender Erkrankungen
- Akute Hitzeerkrankungen: Sonnenstich, Hitzeerschöpfung, Hitzschlag (letzterer ist lebensbedrohlich!)

Postadresse
KiTa Bremen
Auf der Muggenburg 5
28217 Bremen

Telefon
0421-361 5700
Telefax
0421-361 59771
E-Mail
office@kita.bremen.de
Internet
www.kita.bremen.de

Straßenbahn
Linie 3,5
Haltestelle
Eduard-Schopf-Allee

KiTa Bremen
Eigenbetrieb
der Stadtgemeinde
Bremen
Geschäftsführer
Uwe Kathmann
Stv. Geschäftsführung
Elke Roulands

Deutsche Bundesbank
Filiale Hannover
IBAN
DE09 2500 0000
0025 1015 66
BIC
MARKDEF1250

Steuernummer
60-100-07915

USt-IdNr.
DE322325940

Unterschiede: Hitzeerschöpfung, Sonnenstich, Hitzschlag

- **Hitzeerschöpfung:** Durch starkes Schwitzen und Flüssigkeitsverlust, auch in heißen Innenräumen.
- **Sonnenstich:** Durch längeren ungeschützten Aufenthalt in der prallen Sonne, Überhitzung der Hirnhäute.
- **Hitzschlag:** Kann sich aus Hitzeerschöpfung entwickeln, lebensbedrohlich – sofort Notarzt rufen!

Warnzeichen für Hitzschlag:

- Körperkerntemperatur über 40 °C
- Heiße, trockene Haut (kein Schwitzen)
- Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen
- Bewusstseinsstörungen
- Beschleunigter Puls und Atmung

Maßnahmen bei Sonnenstich:

Kind in einen kühlen, schattigen und ruhigen Raum bringen, trinken lassen. Bei Erbrechen, Fieber oder starken Kopfschmerzen ärztliche Hilfe holen.

Gemeinsame Verantwortung

Der Gesundheitsschutz bei Sonne und Hitze ist ein gemeinsames Anliegen aller in den Kinder- und Familienzentren. Pädagogische Mitarbeitende und Sorgeberechtigte sollten gemeinsam darauf achten, dass Kinder gut geschützt sind – z. B. durch geeignete Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenschutz. Auch die pädagogische Sensibilisierung der Kinder ist wichtig.

Weitere Informationen

Ausführliche Hinweise und Materialien stehen im [Hitzeportal des Landes Bremen](#) zur Verfügung. Dort werden auch speziell [Tipps für Babys und Kleinkinder](#) gegeben.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Beratung Umwelthygiene beim Gesundheitsamt Bremen (0421 36115513, umwelthygiene@gesundheitsamt.bremen.de).

KiTa Bremen
Bremens städtische
Kinder- und
Familienzentren

Postadresse
KiTa Bremen
Auf der Muggenburg 5
28217 Bremen

Telefon
0421-361 5700
Telefax
0421-361 59771
E-Mail
office@kita.bremen.de
Internet
www.kita.bremen.de

**Vielen Dank für Ihr Engagement und Ihren Beitrag zum Schutz der Kinder
und Ihres Teams in der heißen Jahreszeit!**