Sommer in der Kita

Tipps und Informationen zu Hitze- und UV-Schutz

Landratsamt Karlsruhe
Gesundheitsamt

LANDKREIS
KARLSRUHE
Gesundheitskonferenz

Wie jedes Jahr freuen wir uns nach einem langen Winter auf Sonne und warme Temperaturen – doch der Sommer hat auch seine Schattenseiten.

Die Zahl der sogenannten „Hitzetage“ mit Temperaturen über 30 °C, Tropennächte und immer häufigere Hitzewellen nehmen stetig zu. Hinzu kommen eine deutlich längere Sonnenscheindauer und damit eine höhere Belastung durch ultraviolette (UV) Strahlen für die Haut. Diese Wetterextreme stellen eine zunehmende Belastung für die Gesundheit von Kindern und dem pädagogischen Personal in Kitas dar. Daher sind Anpassungsmaßnahmen ein entscheidender Schritt zum Schutz vor übermäßiger Hitze- und UV-Belastung.

Warum Hitze für Kinder besonders riskant ist?

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – ihr Körper reagiert empfindlicher auf hohe Temperaturen. Sie schwitzen weniger, geben weniger Wärme ab und produzieren bei Bewegung mehr Stoffwechselwärme. Das macht sie besonders anfällig für Überhitzung, die schnell ernsthafte gesundheitliche Folgen haben kann. Auch das pädagogische Personal ist durch die zunehmende Hitzebelastung stark beansprucht.

Warum ist Sonnenschutz für Kinder besonders wichtig?

Die Haut merkt sich jeden Sonnenstrahl. Bekommt sie viele ab, kann später im Leben Hautkrebs entstehen. Kinderhaut ist viel schutzbedürftiger als die eines Erwachsenen. Die sogenannten Stammzellen, aus denen sich neue Hautzellen bilden, sind für UV-Strahlen empfindlich. Bei Kindern bis zum 12. Lebensjahr liegen sie sehr viel dichter unter der Hautoberfläche, wodurch sie den UV-Strahlen stärker ausgesetzt sind. Schon Kinder können die wichtigsten Sonnenschutzverhaltensweisen erlernen.

Vorsorge ist der beste Schutz.

Damit Ihre Einrichtung gut durch den Frühling und Sommer kommt, sind gezielte Maßnahmen und Angebote gefragt. Wir möchten Sie deshalb auf hilfreiche Informations- und Unterstützungsangebote aufmerksam machen, mit denen Sie Ihre Kita UV- und hitzesicher gestalten können.

Alltagstipps für heiße Kita-Tage

Sonnenschutz & UV-Index

Prüfen Sie den UV-Index täglich, er ist eine wichtige Orientierungshilfe, um geeignete Sonnenschutzmaßnahmen zu treffen.

- Deutscher Wetterdienst – UV-Index:
  Grundlagen zu UV-Strahlung und Wirkung.

- Ein kleines Experiment zur Wirkung der UV-Strahlung: UV-Perlen.

Auf der Seite des Bundesamts für Strahlenschutz erfährt man noch mehr über UV-Strahlung. Hier steht auch das Unterrichtsmaterial „Sonne – aber sicher“ zum Download bereit oder kann bestellt werden.

Eltern-Info

Idee für die WhatsApp Gruppe:
Video zur Wirkung von Hitze und UV-Strahlen:
„Warum ist Hitze für Babys und Kleinkinder ein besonderes Risiko?“
(Quelle: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit)

Das Kleine Lied vom Sonnenschutz auf die Melodie von „Bruder Jakob“

(Quelle: Kampagne „Clever in Sonne und Schatten“)

Schöner Sommer, schöner Sommer!
Schattenplatz, Schattenplatz!
Dort unter den Bäumen,
dort unter den Bäumen,
spielen wir, spielen wir

Nimm das T-Shirt, nimm das T-Shirt,
dann den Hut, dann den Hut,
und die Sonnenbrille,
und die Sonnenbrille!
Zieh dich an, zieh dich an!

Weiße Nase, weiße Nase,
Ohren auch, Ohren auch.
Sonnencreme schützt uns.
Sonnencreme schützt uns.
Crem‘ dich ein, crem‘ dich ein!

Schöner Sommer, schöner Sommer!
Helles Licht, helles Licht!
Zitzewitz, der freut sich!
Zitzewitz, der freut sich!
Und wir auch, und wir auch!

Tagesablauf anpassen

- Kita-Gebäude in den Morgenstunden gut durchlüften.
- den Tag im Außengelände z.B. mit einem Frühstücks-Picknick beginnen und ab 11 Uhr ins Gebäude gehen.
- Mittagszeit drinnen oder im Schatten verbringen und direkte Sonne meiden.
- Den Außenbereich erst wieder am späten Nachmittag nutzen.

Trinken und Ernährung im Sommer

- Leichte, frische Speisen wie Obst, Gemüse oder fettarme Suppen sind ideal. Lieber mehrere kleine Mahlzeiten als große Portionen.
- Die Trinkmenge sollte bei Hitze erhöht werden – am besten Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees verwenden.

- Trinkmotivation erhöhen:
  - Bunte Becher oder Flaschen
  - Eiswürfel aus Saft oder Fruchtstücke
  - Offene Trinkoasen in der Kita
- **Hörtipp**: Podcast „Zu Tisch, bitte!“
  Den Hitzewellen trotzen: Klimafreundlich essen und trinken in der Kita.
  (Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- Sommerspeiseplan:
  (Quelle: ExTrass-Projekt Uni Potsdam)

Kreative Mitmachideen

Ein Regenbogenexperiment:

Das Sonnenlicht besteht nicht nur aus einer Farbe. Das kann man am besten mit einem einfachen Spiegelexperiment verdeutlichen. Es zeigt: Die Sonne sendet unsichtbare Strahlung aus, z. B. die UVB-Strahlung. Und die ist verantwortlich für den Sonnenbrand.

Für das Experiment brauchen wir:

- einen Taschenspiegel
- einen mit Wasser gefüllten tiefen Teller
- eine weiße Wand

Und so geht's:

- den Teller auf einen Tisch legen, auf den Sonnenstrahlen scheinen
- den Taschenspiegel in das Wasser halten, sodass die Sonnenstrahlen auf ihn fallen und an die weiße Wand geworfen werden
- Wenn der Spiegel richtig ausgerichtet wird, dann schillern auf der Wand die Farben des Sonnenlichtes – das sogenannte Spektrum; das sind dieselben Farben, die auch bei einem Regenbogen zu beobachten sind

…solche und viele weitere Experimente finden Sie im Internet.

Wie findet die Pflanze den Weg zur Sonne?

Pflanzen benötigen Sonnenstrahlen für die Fotosynthese und wachsen bei Lichtmangel gezielt zur Lichtquelle. Dieses Verhalten lässt sich anschaulich im verlinkten Experiment beobachten.

(Quelle: Kampagne „Clever in Sonne und Schatten")

Blumen pflanzen

Auch für Pflanzen ist Sonnenschutz ein Thema.
Zu viel Sonneneinstrahlung kann die Pflanze - vor allem die Blüten - schädigen. Aber sie haben einen Trick parat: durch die Einlagerung von bestimmten Stoffen können sie sich vor schädlicher Strahlung schützen und quasi „Sonnencreme von innen“ bilden.

Wie können Sie Blumen zusätzlich vor Sonnenbrand schützen?
Suchen Sie eine Stelle zum Pflanzen aus, die nicht die ganze Zeit in der prallen Sonne liegt und gießen Sie die Pflanzen regelmäßig – am besten morgens!

Ideen zum Aussäen

- **Samenbomben**
  Perfekt zum gemeinsamen Kneten, Werfen und später Staunen, wo überall Blumen wachsen!
- **Blumen in alten Gefäßen aussäen**
  Die Samen in verschiedene Gefäße aussäen, die sich in der Kita finden – vielleicht bekommt so ein kaputter Spieleimer ein „zweites Leben“.

Wasserspiele:

- Für eine kleine Abkühlung zwischendurch können wiederverwendbare Wasserbombenbälle aus Polyester - oder selbst gebastelt - aus Schwämmen sorgen.
- Denken Sie bei allen Wasserspielen daran, einwandfreies Trinkwasser zu verwenden und stehendes Wasser täglich zu wechseln!

Ein kleines Hitze-Experiment:

Legen Sie einen schwarzen und einen weißen Karton für 5 – 10 Minuten in die Sonne und lassen Sie die Kinder mit nackten Füßen darüber laufen.

- Welcher Karton ist wärmer?
- Dunkle Materialien heizen sich schneller auf als helle. Das gilt für Asphalt, Gebäude aber auch Kleidung. Daher im Sommer helle Kleidung, zusätzlich noch luftig und langärmelig bevorzugen!

Schattendetektive

Kinder suchen nach schützenden Schattenplätzen aus dem „Clever in Sonne und Schatten für Kitas“-Programm
(Quelle: Kampagne „Clever in Sonne und Schatten“)

Kim-Spiele zum Sonnenschutz aus dem „Clever in Sonne und Schatten für Kitas“-Programm

Wie viel Sonnenschutz passt in mein Gedächtnis?

(Quelle: Kampagne „Clever in Sonne und Schatten“)

Projekte und Programme

Wollen Sie ihre Kita fit zum Thema Sonnenschutz machen? Dann schauen Sie hier vorbei:

SunPass

SunPass ist ein Präventionsprojekt des Krebsverbands Baden-Württemberg e.V., das Kindertageseinrichtungen dabei unterstützt, Sonnenschutz aktiv in den Alltag zu integrieren. Ziel ist es, Kinder frühzeitig für den verantwortungsvollen Umgang mit der Sonne zu sensibilisieren und gesundheitliche Risiken wie Hautkrebs zu minimieren.

Einrichtungen, die sich besonders engagieren, erhalten das SunPass-Zertifikat als Auszeichnung für ihren vorbildlichen Sonnenschutz.

Weitere Informationen finden Sie direkt auf der Projektseite:

Kampagne „Clever in Sonne und Schatten“

CLEVER IN SONNE UND SCHATTEN
FÜR KINDERTAGESSTÄTTEN

Die Kampagne „Clever in Sonne und Schatten“ der Deutschen Krebshilfe, des Nationalen Centrums für Tumorerkrankungen Dresden (NCT/UCC) und weiteren Kooperationspartnern, möchte Kinder, Erzieher/-innen und Eltern für den Sonnenschutz sensibilisieren.

Clown Zitzewitz hilft in einer Projektwoche dabei, Ihren Kita-Kindern unterhaltsam und altersgerecht den richtigen Sonnenschutz zu vermitteln.

Erzieher/-innen werden durch eine Weiterbildung mittels verschiedener Medien über die wichtigsten Aspekte des Sonnenschutzes informiert und dazu angeleitet, eine kita-spezifische Sonnenschutzstrategie zu entwickeln.

Das Material ist kostenfrei zu bestellen, werbefrei und nicht kommerziell.

Webseite Clever in Sonne und Schatten

Sonnenschutz Gewinnspiel der UKBW
Informationen und Teilnahme-Bedingungen finden Sie über den QR-Code

Wer bis zum **30.10.2025** die Projektwoche und die Weiterbildung durchführt und **sich als „Clever in Sonne und Schatten“-Kita auszeichnen lässt**, kann von der Unfallkasse Baden-Württemberg **2.000 €** für den **Sonnenschutz** gewinnen.

Weiterführende Informationen

Hitzeaktionstag am 04. Juni

Hitze ist das größte durch den Klimawandel bedingte Gesundheitsrisiko. Sie kann für alle Menschen gefährlich werden und das Risiko wird in den kommenden Jahren weiter zunehmen.
2025 steht der Hitze- und UV-Schutz von Kindern in Kitas und Grundschulen im Fokus.
Schauen Sie vorbei und entdecken Sie Aktionen und Veranstaltungen, die zum Thema Hitze bewegen und informieren.

Sondersendung des Kinderbüros der Stadt Karlsruhe „OnAir“

In diesen Rahmen findet auch eine Sondersendung des Kinderbüros der Stadt Karlsruhe „OnAir“ zum Thema „Hitzeschutz – von Trinkwasserbrunnen bis Schattenplätze“ am 04. Juni vom 17:00 bis 18:00 Uhr statt.

Weitere Informationen und Ansprechpersonen im Raum Karlsruhe

finden Sie im Vortrag „Hitze in der Kita“ auf der Webseite der Kommunalen Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe

Kontakt:

Landratsamt Karlsruhe

Gesundheitsamt
Kriegsstraße 100
76133 Karlsruhe

Frau Koch

Gesundheitsamt Karlsruhe
☏ 0721 369 - 82 530
✉ barbara.koch@landkreis-karlsruhe.de

Frau Schneele

Kommunale Gesundheitskonferenz für den Landkreis Karlsruhe
☏ 0721 369 - 81 270
✉ gesundheitskonferenz@landkreis-karlsruhe.de

Stand: Juni 2025