



Zollernalbkreis
Landratsamt

Pressestelle/Stabsstelle Landrat

Hirschbergstraße 29, 72336 Balingen

Marisa Hahn

Telefon: 07433/92-1136

Steffen Maier

Telefon: 07433/92-1137

E-Mail: presse@zollernalbkreis.de

Balingen, 02.06.2025

Information in Leichter Sprache

Hitze-Aktions-Tag - Kinder sollen sicher sein.

Im Sommer kann man draußen spielen.

Das macht Spaß.

Aber im Sommer ist es auch sehr heiß.

Das ist gefährlich für die Gesundheit.

Deshalb muss man aufpassen.

Das Gesundheits-Amt Zollernalbkreis sagt:

Kinder müssen besonders aufpassen.

Die Körper von Kindern können die Hitze **nicht** so gut aushalten.

Und die Haut von Kindern ist sehr empfindlich.

Am 4. Juni 2025 ist der Hitze-Aktions-Tag.

Der Hitze-Aktions-Tag ist ein Tag in ganz Deutschland.

An dem Tag geht es um den Schutz von Kindern.

Die Kinder sind in Kitas und Grund-Schulen.

Kinder sind bei Hitze besonders gefährdet.

Das heißt:

Für Kinder kann die Hitze besonders gefährlich sein.

Kinder fühlen die Temperatur anders als Erwachsene.

Kinder haben oft zu spät Durst.

Und Kinder haben noch **keinen** guten UV-Schutz.

UV-Strahlen sind Strahlen von der Sonne.

Die Strahlen können für Menschen gefährlich sein.

Babys sollen im ersten Jahr **nicht** in die Sonne gehen.

Auch Kleinkinder und Vorschulkinder sollen **nicht** in die Sonne gehen.

Besonders zur Mittags-Zeit.

Die DAK hat einen Bericht gemacht.

Der Bericht heißt: DAK-Kinder- und Jugend-Report 2024.

In dem Bericht steht:

Ab 25 Grad Celsius kann die Hitze gefährlich sein.

Zum Beispiel:

- für Babys

- für Grund-Schulkinder
- für kranke Kinder
- für Kinder mit Allergien.

Die Kinder können dann zum Beispiel:

- einen Sonnen-Stich bekommen
- Hitze-Krämpfe bekommen
- Kreis-Lauf-Probleme bekommen.

Ab 30 Grad Celsius ist die Hitze noch gefährlicher.

Die Haut von Kindern ist besonders empfindlich.

Das heißt:

Die Haut von Kindern kann schnell kaputt gehen.

Zum Beispiel durch die Sonne.

Die Sonne hat UV-Strahlung.

Die UV-Strahlung ist gefährlich für die Haut.

Kinder haben noch **keinen** Schutz gegen die UV-Strahlung.

Der Schutz kommt erst in den ersten Lebens-Jahren.

Kinder können einen Sonnen-Brand bekommen.

Das heißt:

Die Haut von den Kindern wird rot und tut weh.

Das passiert durch die Sonne.

Ein Sonnen-Brand ist gefährlich für Kinder.

Kinder können dann später Haut-Krebs bekommen.

Melanie Höss sagt:

Kinder müssen früh einen Sonnen-Schutz haben.

Und der Sonnen-Schutz muss gut sein.

Dann bleiben die Kinder gesund.

Melanie Höss arbeitet im Zollernalbkreis.

Sie arbeitet im Bereich Gesundheits-Planung.

Es gibt verschiedene Sachen für einen guten Sonnen-Schutz:

- Die Kleidung muss gut sein.
Zum Beispiel:
 - lange Ober-Teile
 - lange Hosen
 - eine Kopf-Bedeckung.
Eine Kopf-Bedeckung ist zum Beispiel ein Hut.
Der Hut soll einen UV-Schutz haben.
Das heißt:
Der Hut soll vor der Sonne schützen.
Die Kleidung soll aus einem dicken Stoff sein.
Und die Kleidung soll weit sein.
Dann kann Luft an den Körper kommen.

- Man kann sich in den Schatten stellen.

- Man kann Sonnen-Creme benutzen.
Oder man kann Sonnen-Milch benutzen.
Die Sonnen-Creme oder die Sonnen-Milch soll einen Licht-Schutz-Faktor 50 haben.
Es gibt noch mehr Sachen, die helfen:

- Man muss genug trinken.
Am besten trinkt man Wasser oder Tee **ohne** Zucker.

- Man macht Sachen zu kühleren Zeiten am Tag.

- Man macht es in Räumen kühl und lüftet richtig.

Man kann auch kurze Wege in die Kita oder Schule nehmen.
Und man kann Wege im Schatten nehmen.
Dann ist es **nicht** so heiß für die Kinder.

Es gibt immer mehr Hitze-Wellen.
Das ist eine Folge vom Klima-Wandel.
Es gibt auch immer mehr:

- Stark-Regen

- Trockenheit

- Stürme.

Diese Sachen sind schlecht für die Gesundheit von Menschen.
Und sie sind schlecht für:

- die Land-Wirtschaft
- den Wald
- den Natur-Schutz
- den Bevölkerungs-Schutz.

Der Zollernalbkreis arbeitet deshalb an einem Plan.

Der Plan heißt: Klimaanpassungskonzept.

In dem Plan steht:

Was kann man gegen den Klima-Wandel machen?

Sie wollen mehr Infos zum Thema Hitze und Gesundheit?

Dann können Sie auf die Internet-Seite vom Zollernalbkreis gehen.

Die Internet-Seite ist:

www.zollernalbkreis.de

Sie können auch auf die Internet-Seite vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit gehen.

Die kurze Form ist: BIÖG.

Die Internet-Seite ist:

www.klima-mensch-gesundheit.de

Oder Sie gehen auf die Internet-Seite vom Deutschen Wetter-Dienst.

Die kurze Form ist: DWD.

Die Internet-Seite ist: www.hitzewarnungen.de

Infos zum Hitze-Aktions-Tag finden Sie auf der Internet-Seite:

www.hitzeaktionstag.de