

Abkühlung in der heißen Jahreszeit

Das Thermometer klettert unaufhörlich nach oben – es ist heiß! Jetzt ist der Sommer endgültig angekommen. So wohltuend die Sonne ist, zu viel davon ist für unseren Körper anstrengend. Vor allem Kinder leiden unter zu großer Hitze. Um hier Abhilfe zu schaffen, werden uns auch so manche nicht sehr nachhaltige Dinge angeboten. Worauf also achten?

Angenehme Temperaturen im Wohnraum erhalten

Starke Sonneneinstrahlung erhitzt unsere Häuser und Wohnungen. Halten Sie die Temperaturen in Innenräumen niedrig, sodass Kinder sich dahin zurückziehen können. Dabei hilft gründliches Lüften in den frühen Morgenstunden und in der Nacht. Tagsüber sollten die Fenster und Rollos geschlossen bleiben.

Am effizientesten hält ein außenliegender Sonnenschutz wie z.B. Rollläden, Jalousien oder Markisen die Hitze ab. Innenliegender Sonnenschutz (Faltstores oder Vorhänge) hat eine viel geringere Wirkung, da die Wärmestrahlung schon durch das Fensterglas in den Innenraum gelangt ist.

Vermeiden Sie Klimaanlage aus Energiespargründen und überlegen Sie eine Anschaffung erst, wenn alle anderen Möglichkeiten mit vertretbarem Aufwand ausgeschöpft sind. Bei großer Hitze werden sie oft zu niedrig eingestellt. Eine Differenz von mehr als 6°C zwischen Innen- und Außentemperatur belastet den Organismus zusätzlich.

Achtung: Eine regelmäßige Reinigung von Klimaanlage ist notwendig, damit sie keine Quellen für Bakterien und Krankheitserreger darstellen können.

Zusätzliche Wärmequellen im Raum – z.B. Bildschirme, Lichtquellen etc. tragen zu hohen Raumtemperaturen bei – schalten Sie diese bei Nichtgebrauch aus. Optimal ist eine natürliche Beschattung z.B. durch Pflanzen, Bäume oder Dach- und Balkonvorsprünge.

wir-leben-nachhaltig.at: [Sonnenschutz & Beschattung](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Klimaanlagen](#)

Siesta in der Mittagshitze

Ein altes englisches Sprichwort sagt schon: „Between eleven and three – look for a tree“. Die Mittagshitze und die oft erhöhten Ozonwerte belasten Babys und Kleinkinder sehr. Achten Sie generell im Sommer auf Schatten, wenn im Freien gespielt wird. Stellen Sie Spielgeräte wie z.B. Schaukel, Sandkiste oder Planschbecken nicht in der prallen Sonne auf.

wir-leben-nachhaltig.at: [Spielen im Freien](#)

Sonnenschutz - ein Muss im Sommer

Bei Kinderhaut ist der hauteigenen Schutzmechanismen noch nicht voll ausgereift, daher ist ein Sonnenschutzmittel (Creme, Gel, Lotion) wichtig. Achten Sie beim Einkauf von Sonnenschutzmittel auf zertifizierte Naturkosmetikprodukte mit mineralischem Schutzfilter. Wählen Sie einen hohen Lichtschutzfaktor und greifen Sie zu Produkten ohne Duftstoffe, damit die sensible Baby- und Kinderhaut nicht gereizt wird.

Gewöhnen Sie Ihren Nachwuchs an das Tragen einer Sonnenbrille. Besonders wichtig ist der 100%ige Schutz vor UV-Strahlung (UVA, UV-B und UV-C) bis 400 Nanometer, erkennbar an der Kennzeichnung UV-400 – Schutzfilter. Auch die Brillenfassung sollte robust sein und richtig sitzen. Lassen Sie Kinder die Brille probieren.

Zum Schutz vor der Sonne gehört unbedingt eine Kopfbedeckung, bei Kindern zudem wichtig der Nackenschutz. Auch Kleidung v.a. dicht gewebte Textilien bieten einen gewissen Schutz vor UV-Strahlung. Für Kinder kann in manchen Fällen z.B. ausgiebigen Aufenthalten in der Sonne oder beim Baden eine spezielle UV-Schutzkleidung ratsam sein. Diese garantiert einen bestimmten Lichtschutzfaktor. Das wird durch eine besonders dichte Verarbeitung aber auch durch Kunstfasern, die UV-Strahlen mithilfe eingearbeiteter mineralischer Partikel reflektieren, erreicht.

wir-leben-nachhaltig.at: [Sonnenschutz](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Sonnenbrand](#)
wir-leben-nachhaltig.at: [Sonnenschutzkleidung](#)

Abkühlung im Wasser

Kinder lieben es zu planschen. Aufblasbare Planschbecken sind recht beliebt und kostengünstig. Die bunten Becken bestehen aber meist aus Weich-PVC und enthalten problematische Inhaltsstoffe wie Weichmacher (Phtalate), die hormonähnliche Wirkung im Körper haben. Im warmen seichten Wasser gehen die Schadstoffe aus dem Plastik leicht ins Wasser über. Achten Sie beim Kauf auf das GS-Zeichen (Geprüfte Sicherheit) oder die Kennzeichnung „phtalatfrei“ oder Sie bevorzugen langlebigere Hartplastikpools. Diese lassen sich gut reinigen und sind mehrere Jahre nutzbar.

wir-leben-nachhaltig.at: [Kinderplanschbecken](#)

Schwimmhilfen und Badespielzeug

Beim Baden mit Kindern sollten Sie Schwimmlernhilfen wie z.B. Schwimmsitze, -flügel oder Schwimmbrett einpacken. Auch wenn diese eine gewisse Sicherheit garantieren, lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt im Wasser baden. Nicht zu den Schwimmhilfen zählen aufblasbare Tiere. Achten Sie beim Kauf von Schwimmhilfen und Wasserspielzeug auf das GS-Zeichen, wo die Einhaltung von vorgegebenen Schadstoffgrenzwerten und Sicherheitsanforderungen wie z.B. ein Zweikammernluftsystem geprüft wird.

wir-leben-nachhaltig.at: [Schwimmhilfen](#)

Trinken, trinken, trinken!

Das beste Getränk ist frisches Leitungswasser. Fügen Sie frische Kräuter wie Minze oder Melisse bei oder geben Sie nach Geschmack etwas Apfelsaft dazu. Jogurt, Topfen, Buttermilch und Sauermilch sind wertvolle Kalziumlieferanten für Kinder und wirken wie ein Wundermittel bei Hitze. Auch Eistee ist bei Kindern sehr beliebt. Er ist schnell selbst gemacht und Sie sparen dabei viel Zucker ein. Stellen Sie die Getränke besser in einer verschlossenen Trinkflasche oder einem Trinkbecher mit Deckel (ev. mit Strohalm) bereit. So vermeiden Sie die Gefahr von Wespenstichen beim Trinken.

wir-leben-nachhaltig.at: [Eistee selbst gemacht](#)

Unsere 10 Tipps für nachhaltige Abkühlung im Sommer:

- Lüften Sie Ihre Wohnräume am frühen Morgen oder in der Nacht. Am Besten querlüften d.h. gegenüberliegende Fenster und Türen für einige Zeit öffnen. Tagsüber die Fenster geschlossen halten.
- Wohnräume mit Jalousien, Rollos oder ähnlichem verdunkeln.
- Mit Kindern die Mittagshitze zwischen 11:00 und 15:00 Uhr meiden.
- Beim Spielen im Freien für ausreichend Schatten sorgen.
- Sonnenschutzmittel mit mineralischem UV-Filter und ohne Duftstoffe wählen. Bei längeren Aufenthalten die Sonnencreme regelmäßig erneuern.
- Schützen Sie Kinderaugen mit einer Sonnenbrille mit UV-400-Schutzfilter und sorgen Sie für eine Kopfbedeckung mit Nackenschutz.
- Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt im Wasser baden.
- Beim Kauf von Schwimmhilfen und Wasserspielzeug auf das GS Zeichen achten, bei aufblasbaren Planschbecken auf die Kennzeichnung „Phtalatfrei“ – Stichwort Weichmacher.
- Viel trinken – das gilt für Kinder wie Erwachsene. Am besten eignet sich Leitungswasser.
- Speisen und Getränke im Freien abdecken, um nicht unliebsame Wespen anzulocken. Bei Getränken eignen sich verschlossene Trinkflaschen oder Trinkbecher mit Deckel und Strohalm.

Unser Tipp für Kinder:

Was gibt es gerade Schöneres, als am und im Wasser zu spielen? Beim Spielen im Schwimmbad oder See sind ebenso Mut, Vertrauen wie auch der Gleichgewichts- und Bewegungssinn gefragt. Aber aufgepasst: Baderegeln einhalten ist Pflicht und sollten den Kindern so früh wie möglich vermittelt werden.

Wassermühle

Alle SpielerInnen stellen sich im Wasser im Kreis auf, am besten immer abwechselnd ein Kind und ein Erwachsener. Alle sprechen gemeinsam:

„Ich zähle bis zehn – die Mühle bleibt stehen!“ Alle bleiben stehen. „Ich zähle bis hundert – das Mühlrad taucht unter!“ Alle tauchen unter, so tief sie können. „Ich zähle bis tausend – die Mühle geht sausend!“ Jetzt schwimmen alle durcheinander.

Wasserschlange

Alle SpielerInnen stellen sich hintereinander auf und bilden eine „Schlange“. Der „Schlangenkopf“ entscheidet, wie sich die gesamte Schlange durchs Wasser bewegt: Sich schlängelnd wie eine Natter, hüpfend wie ein mehrbeiniger Frosch, watschelnd wie eine Entenreihe, im Storchschritt oder spritzend wie ein Elefant. Nach jeder Bewegung wird der „Kopf“ getauscht.

Auch viele alte Spiele wie „**Fangen**“ oder „**Wassermann**“ können mit etwas Phantasie für die Spielvariante im Wasser adaptiert werden.

[Anleitungen zu Lauf- und Fangspielen](#)

*Folgen Sie unserem **Jahresschwerpunkt „Nachhaltige Familie“**. Wir geben viele Tipps und praktische Ideen, wie Sie Ihren Lebensalltag in der Familie und Ihr Zuhause ein Stück weit nachhaltiger gestalten können - jeden Tag und gemeinsam! Nächstes Monat: Start von Kindergarten und Hort*

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Jahresschwerpunkt Nachhaltige Familie](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Baden in der Natur](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [After-Sun-Pflege](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Saisonale Kühlende Lebensmittel](#)

[Zurück zur Übersicht](#)