



# Hitze in der Schule – eine Innenansicht

Netzwerktreffen Hitzeaktionsplan  
Brandenburg am 07.11.2025

Dr. Kyra von der Lippe

Lehrerin, Fortbildnerin

Pädagogisches Zentrum Bernau

Landesinstitut Brandenburg für Schule und  
Lehrkräftebildung LIBRA

Bild KI-generiert über schul-ki.de

# Gliederung

## 1 Hitze in der Schule

- a) Eigene Erfahrungen
- b) Aufklärung im Unterricht
- c) Fortbildungen für Lehrkräfte

## 2 Kinder und Jugendliche auf Schulhöfen und Schulwegen

## 3 Mögliche Rolle der Schule im Hitzeaktionsplan

# 1 Hitze in der Schule – a) eigene Erfahrungen

## Sommer 2018/19

Annelie\* (5. Klasse) kühlt sich auf Boden

Tino (5. Klasse) 50 Min Fußball/Pause mit  
lilarotem Kopf, überdreht

2 Kinder (5. Klasse) nach Sportfest  
Sonnenstich + zuhause - keine  
Rückmeldung zur Schule

## Sommer 2020

Marcel (neue 7. Klasse) Fußballspiel, ca. 13 Uhr  
Schüler ist bleich, schwitzig, übles Befinden

## 2022-2025

Lehrkräfte berichten bei Fortbildungen über  
Sonnenstich mehrerer SuS und KuK nach  
Sportfesten

\* alle Namen geändert

# 1 Hitze in der Schule

## Aufklären und vorbeugen

1. Videos zu Hitzeschutz bei „Klima-Mensch-Gesundheit“ des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit
2. Wirkung von Sonne/Hitze u. auf Körper/Kopf
3. Hitzeschäden mit einfachen Bildern zeigen (E-Learning der Johanniter „Gut durch Hitzewellen kommen“)
4. Vorbeugung/Linderung/Notruf besprechen
5. „Aufeinander Acht geben“ thematisieren

# b) Aufklärung im Unterricht

## Körperwissen fördern

1. „Wasserversuche“ zur Kühlung
2. Verdunstungskühlung nutzen
2. Temperatur messen weißem/schwarzem Shirt in Sonne
3. Versuch zu Kälte- und Wärmepunkten der Haut

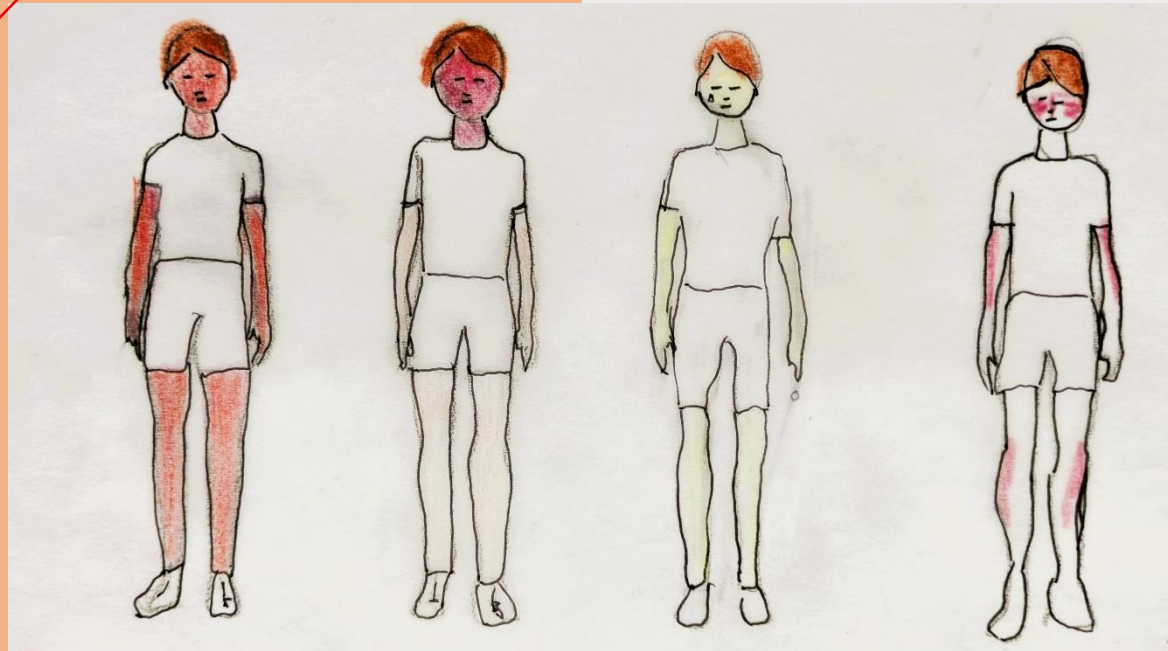
# 1 Hitze in der Schule

## Erarbeitung

### Überlastung durch Wärme

Hitzschlag

Sonnenstich



### Wasserverlust

Hitzerschöpfung/Hitzeschock

Sonnenbrand

## Erarbeitung und Festigung

Wenn es **heiß** wird, solltest du mit **Sonnenstich** und **Hitzeschlag** auskennen!

Wie bekommt man Sonnenstich? Er entsteht, wenn dein Kopf oder Nacken zu lange der direkten Sonne ausgesetzt ist – zum Beispiel beim Spielen ohne Mütze oder wenn du in der Sonne einschlafst. Die Sonne erwärmt dabei besonders den Kopf, sodass sich die Wärme im Gehirn staut. Hier wird es den Hirnhäuten zu warm. Hirnhäute umgeben das Gehirn. Wenn sie so gereizt werden, kann das zu einer Entzündung führen. Kinder bekommen schneller einen Sonnenstich als Erwachsene, weil ihre Schädeldecke dünner ist und weil sie ihre Körpertemperatur schlechter regulieren können als Erwachsene. Kinder bemerken oft sehr spät, dass es ihnen nicht gut geht.

Woran erkennt man einen Sonnenstich? Die Anzeichen (Symptome) zeigen sich manchmal eine oder mehrere Stunden, nachdem du in der Sonne warst:

- o Heißer, roter Kopf (Körper bleibt kühl)
- o Starke Kopfschmerzen
- o Schwindel, Gefühl, dass dir „schwarz vor Augen“ wird
- o Übelkeit und manchmal Erbrechen
- o Unruhe oder Verwirrtheit
- o Nackenschmerzen
- o Kreislaufprobleme – man fühlt sich schwach, man kann ohnmächtig werden

Was sind Folgen eines Sonnenstichs? Meistens verschwinden die Beschwerden nach ein paar Tagen wieder, vorausgesetzt du schonst dich und ruhest dich aus. Kopfschmerzen oder Schwindel können aber noch etwas länger bleiben. In sehr seltenen, schweren Fällen kann ein Sonnenstich gefährlich werden, nämlich wenn das Gehirn anschwillt. Dadurch kann man ohnmächtig werden. Dann muss der Notarzt gerufen werden mit der 112.

Wie vermeidest du einen Sonnenstich? Meide die Sonne im Sommer die Zeiten zwischen 11 und 17 Uhr. Wenn du aber in der Sonne sein willst, trage immer eine helle und leichte Kopfbedeckung und trinke ausreichend!

Wie bekommt man einen Hitzeschlag? Dazu kann es kommen, wenn dein Körper durch

sehr hohe Temperaturen so stark überhitzt, dass er sich nicht mehr selbst abkühlen kann. Zum Beispiel durch zu langes Rumrennen beim Fußball bei großer Hitze in der Sonne oder zu warme Kleidung bzw. in einem heißen, geschlossenen Auto. Besonders gefährlich ist es, wenn du dabei zu wenig trinkst. Dann kann der Körper nicht mehr schwitzen und sich abkühlen.

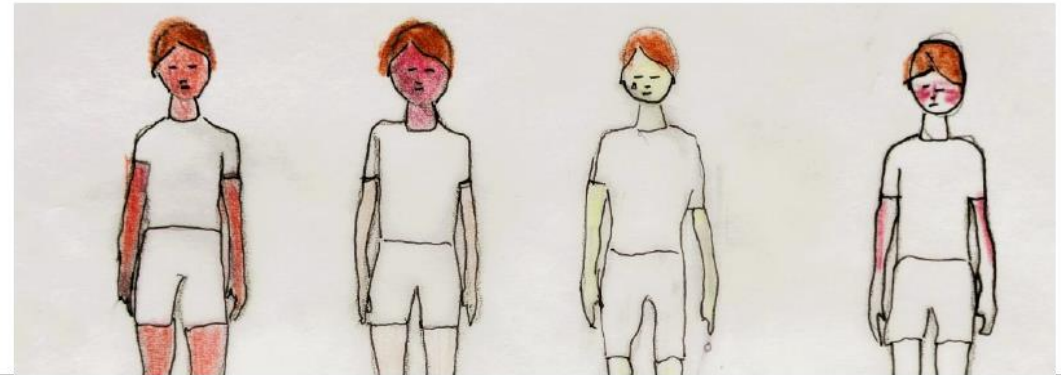
Symptome (Anzeichen) eines Hitzeschlag:

- o Sehr hohe Körpertemperatur ( $> 40^{\circ}\text{C}$ )
- o Heiße, rote und trockene Haut (meist kein Schweiß mehr)
- o Starke Kopfschmerzen, Schwindel und Schwäche
- o Schneller Herzschlag und Atmung
- o Übelkeit und Erbrechen
- o Verwirrtheit, Benommenheit, sogar Bewusstlosigkeit
- o Manchmal Krämpfe o. unsicherer Gang

Was sind Folgen eines Hitzeschlags? Ein Hitzeschlag kann lebensbedrohlich sein, wenn man nicht schnell hilft. Die Hitze schädigt wichtige Organe wie das Gehirn, das Herz und die Nieren. Es kann zu Krampfanfällen, Bewusstlosigkeit und im schlimmsten Fall sogar zum Tod kommen. Deshalb muss bei Verdacht auf Hitzeschlag sofort ein Notarzt gerufen werden. Die betroffene Person bringt man schnell in den Schatten und beginnt sofort, sie zu kühlen mit nassen Tüchern oder einem kühlen Bad. Das kann Leben retten.

**Wichtig! Trinke bei Hitze immer genug, mache Pausen im Schatten und trage leichte Kleidung und Kopfbedeckung. Warte nie in einem heißen Auto. Höre auf deinen Körper. Hol Hilfe, wenn dir schwindelig oder schlecht wird!**

Abfrage mit Perplexity 24.09.25, stark verändert.  
<https://www.dak.de/dak/neurostich-erkrankungen/symptomstich-symptome-und-was-zu-nun-ist/11440> <https://himinf.net/2024/08/hitzschlag-oder-symptomstich-die-pilt-er-zu-beachten/> <https://www.adx.de/neurostich-krankheiten/symptomstich-symptome-erkennen/> <https://www.dak.de/hilfe-in-deutschland-erste-hilfe-symptomstich/> <https://dak.de/blogs/news/erste-hilfe-symptomstich-und-hitzschlag-bei-kindern/>



Hitzeschaden				
Ursache				
Beschwerden/ Symptome				
Linderung				

siehe auch E-Learning der Johanniter <https://shop.johanniter.de/kostenlose-kurse/gut-durch-hitze-Wellen-kommen.html>



## 1 Hitze in der Schule

## Lernaufgabe Erkennen, Bewerten, Handeln

### Erkennen

Hitzeschäden kennenlernen;  
Kurzinfo auf Verständlichkeit bewerten  
Versuche durchführen u. auswerten

### Schlussfolgern

Bei Hitze funktioniert unsere körperliche  
Regulation schlecht. Wir müssen  
intellektuell nachsteuern.

### Bewerten

Aktiv Handeln anpassen: trinken,  
Schatten, abkühlen, aufeinander  
Acht geben!

### Handeln!

**KAMPAGNE „SCHATTENSPENDER“/UBA!**

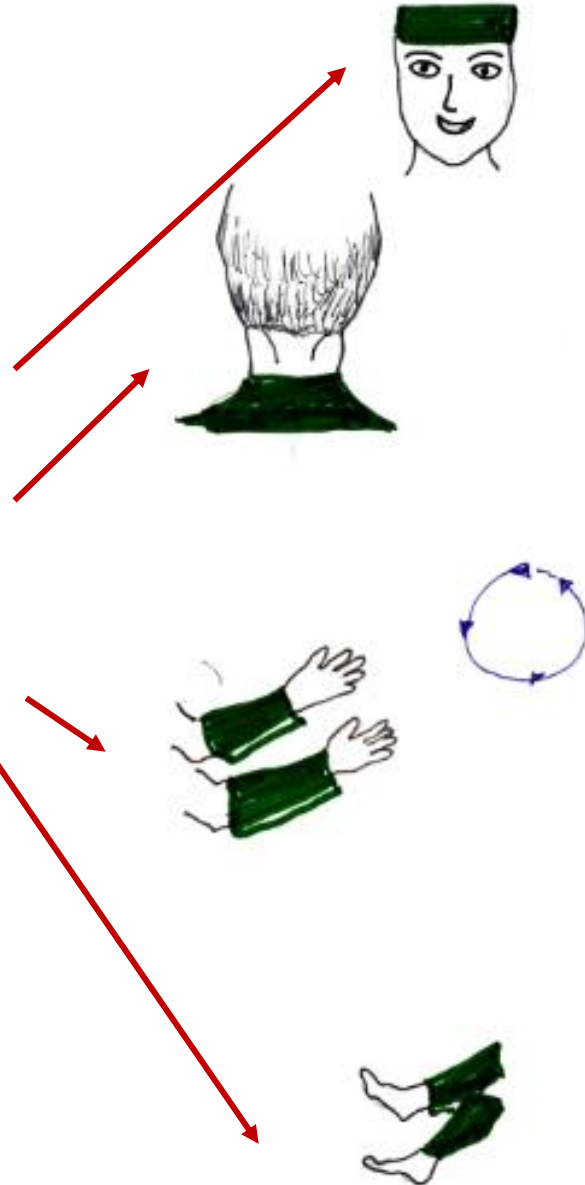


Quelle: Umweltbundesamt/KOMPAS

<https://www.umweltbundesamt.de/themen/klima-energie/klimafolgen-anpassung/anpassung-an-den-klimawandel/anpassung-auf-kommunaler-ebene/schattenspender-die-mitmach-kampagne-des-uba#worum-es-geht>

## 1 Hitze in der Schule

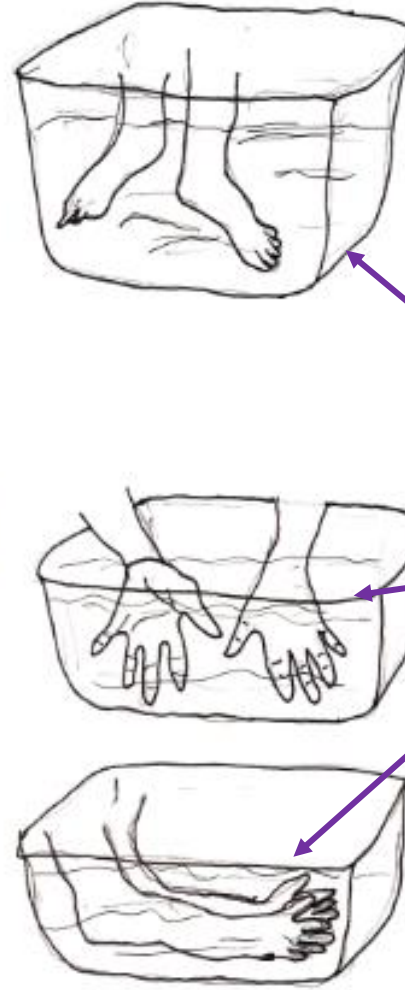
4 Stationen mit nassen Tüchern (z.B. 20x20 cm)



## Körperwissen fördern

Wasserversuche  
mit  
Bewertungsliste  
von 1 bis 5

3 Stationen mit Wasserbehältern z.B. Ikea





## 1 Hitze in der Schule

### Aufgaben für die Lehrkräfte

- Zukunftsgewissheit
- Kinder (u. Eltern) vorbeugend zu Hitzeschäden aufklären
- Verhalten bei Hitze üben

## c) Fortbildungen für Lehrkräfte

### Anpassungen in der Schule

- körperliche Anstrengung meiden
- Mehr + das Richtige trinken (Protokoll)
- Leichte, wasserreiche Kost
- Leichte Kleidung, Kopfbedeckung
- baulich: Schattenplätze, Sonnensegel
- Sonnenmilch/-creme

# Gesundheitsförderung lt. Rahmenlehrplan Teil B Land Brandenburg

## 1. Gesundheitserziehung

Wissen und Können vermitteln für  
gesundheitserhaltende Lebensführung

## 2. Gesundheitsförderung- Verhalten

körperlich	Bewegung, Ernährung
psychisch	Stressbewältigung
sozial	erfüllte Lebensgestaltung

## 3. Gesundheitskompetenz

Umgang mit Informationen  
Gesundheits-Entscheidungen treffen,  
umsetzen, in Verhalten integrieren

## 4. Prävention

Maßnahmen, die Gesundheitsrisiken  
im Verhalten und in Verhältnissen  
minimieren/beseitigen

Hilbig C., Lehmann B., Meyr D.K., Nagel M., Schäfer J. & B. Schneider (2021): Orientierungs- und Handlungsrahmen für das übergreifende Thema Gesundheitsförderung.

# Welche Aufgaben ergeben sich für den Sport?

## Aufklärung

- Hitzeanpassung im Sport
- Fitness schützt
- Sport-Lehrkraft ist Role Model  
(Kopf u. Haut schützen)

## Schule

- Sport bei Hitze in Fachkonferenz
- Unterrichtszeiten anpassen
- Sportfeste im Frühjahr/am Wasser
- Schattenplätze/Rasensprenger

## Vorbeugen ist Gold

**1. SONNE NEIN!**

**2. KÜHLE JA!**

**3. LEBENSWICHTIG!**

## FAZIT

**Sonneneinwirkung fernhalten:**

vom Haus, dem Raum und vom Körper

**Kühlung zuführen:**

im Haus, dem Raum und zum Körper

**Körper das Notwendige geben:**

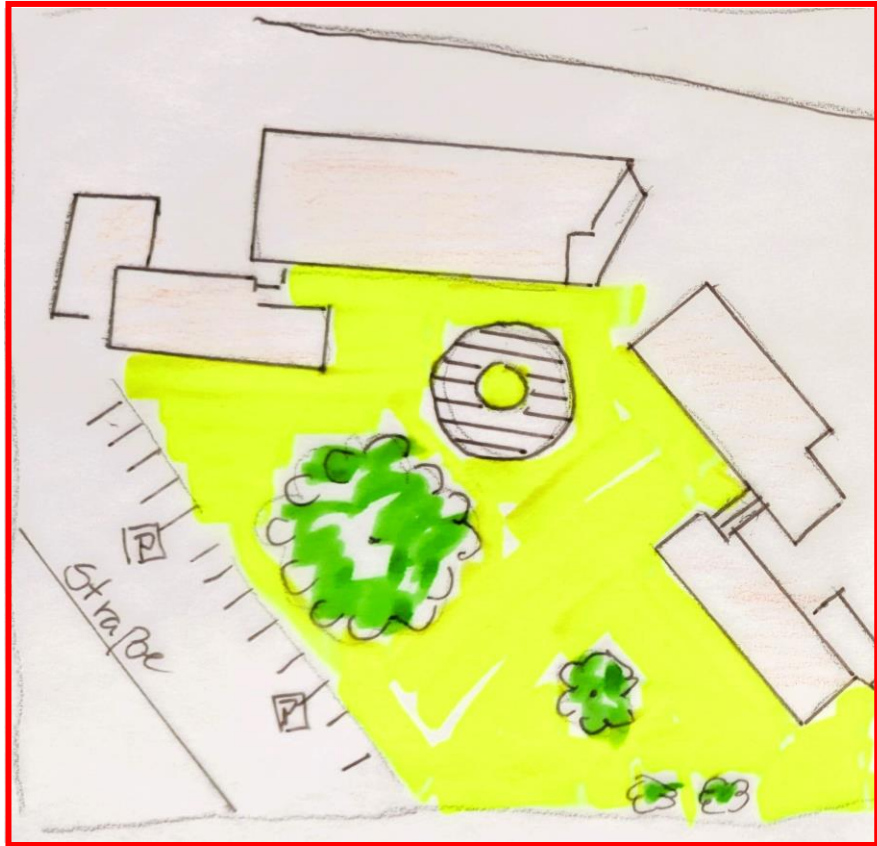
Flüssigkeit, Nahrung

Inhalte aus dem eLearning „Gut durch Hitzewellen kommen“ der Johanniter:

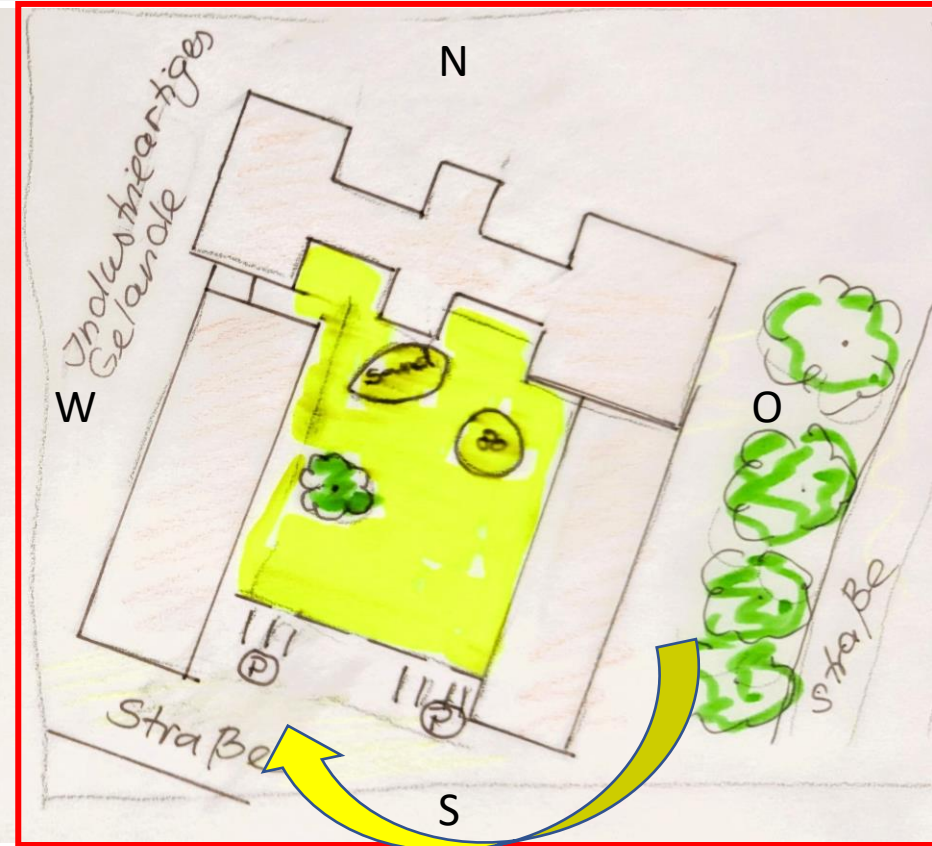
<https://shop.johanniter.de/kostenlose-kurse/gut-durch-hitzewellen-kommen.html>

## 2 Kinder und Jugendliche auf Schulhöfen und Schulwegen

Starke Besonnung durch Exposition des Schulhofes und  
Starke Wärmerückstrahlung durch hohe Versiegelung und fehlende Beschattung.



Alexander von Humboldt Gymnasium Eberswalde



Grundschule Am Annatal Straußberg

## Bodennahe Temperaturen in Schulhöfen Berlins 25.07.-05.09.2025

Messungen 07-17 Uhr durch DUH

Temperaturlogger der TU Berlin

8 Grundschulen, 7 weiterführende Schulen

### Ergebnisse

60 % Messtage lagen Temperaturen > Alexanderplatz (Hotspot, Messpunkt DWD)

11 der 15 Schulen um 7 °C heißer als am Alexanderplatz

40,1 °C höchster Wert

Zahlen und Aussagen aus <https://www.duh.de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilung/messungen-der-deutschen-umwelthilfe-decken-auf-berliner-schulgelaende-sogar-heisser-als-der-alexander/>

Temperatur auf Schulhöfen





## 2 Schulhöfe



Bild KI-generiert über schul-ki.de

## Verhalten von Kindern

Grundschulkinder  
rennen viel  
ohne Selbstkontrolle  
spielen z.B. im Sand  
klettern, schaukeln, stehen

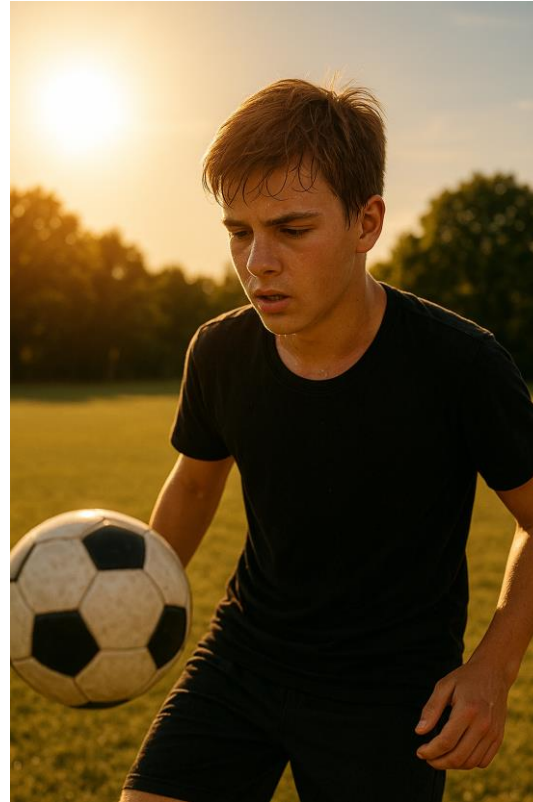


suchen nicht aktiv Schatten  
oder etwas zu trinken

## 2 Schulhöfe



Bilder \*KI-generiert über ChatGPT



## Jugendliche

sitzen/stehen

dunkle u./o. zu warme

Kleidung

spielen Fuß-/Basketball



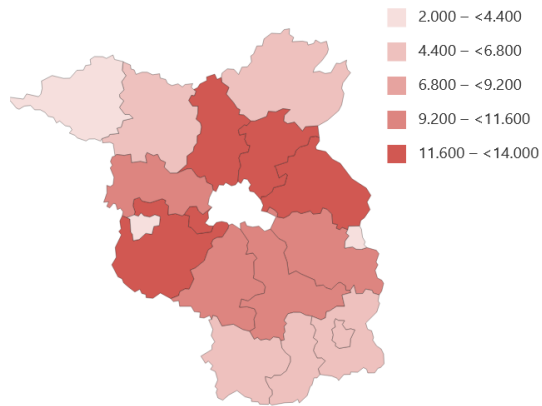
Überhitzen des Körpers

nicht aktiv vermieden

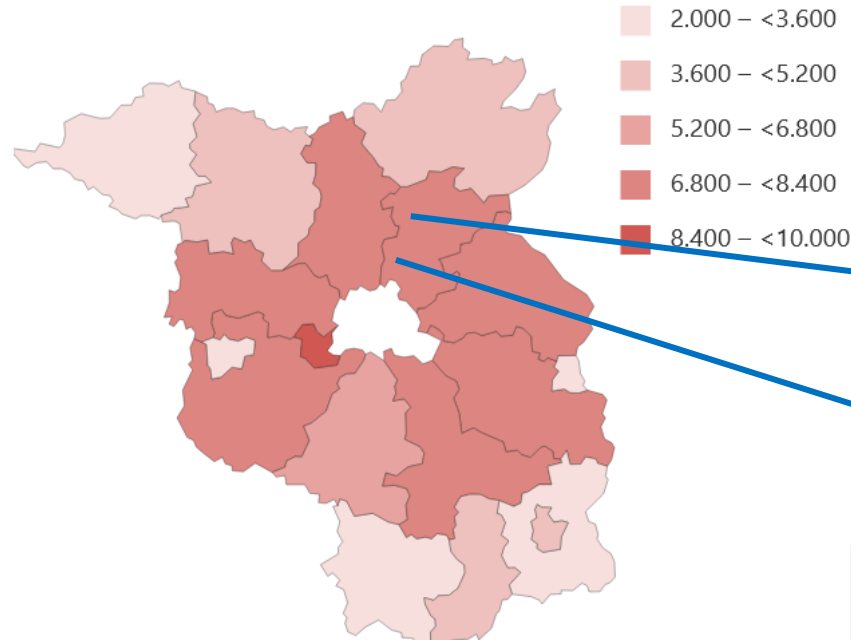
# Schulwege – viele Schülerinnen und Schüler nutzen ÖNPV

## Schülerzahlen Landkreise Brandenburgs

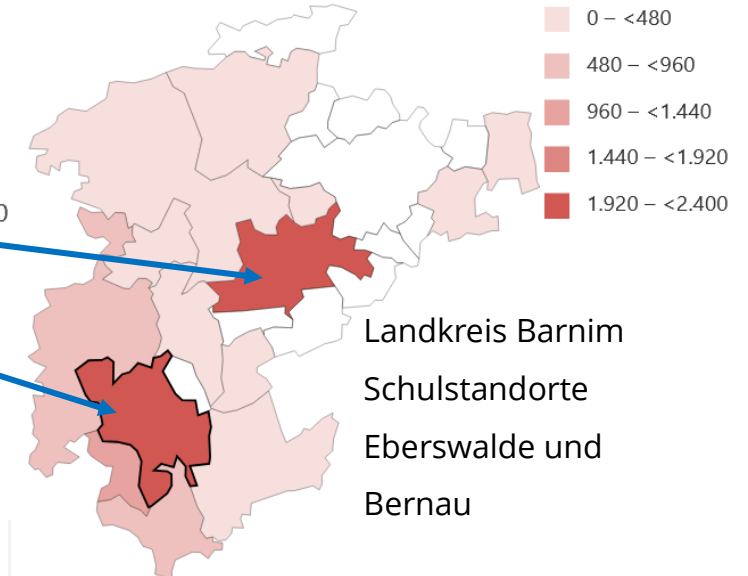
Jahrgangsstufe 1 - 6 - 2024 - Brandenburg



Jahrgangsstufe 7 - 10 - 2024 - Brandenburg



Jahrgangsstufe 7 - 10 - 2024 - Barnim



### Klasse 7-10 im Barnim

Konzentration der Schulen auf Standorte Bernau und Eberswalde

- Kinder und Jugendliche nutzen Busse und Züge von/nach Hause
- Fahrwege sind teilweise länger als 1,5 Stunden und bei Hitze starke Belastung
- Klimatisierung der ÖNPV müsste Standard bzw. geprüft werden

Grundschüler

rennen ohne Selbstkontrolle

Jugendliche

Chillen, Fuß- o. Basketball



Überhitzen Kopf – Schwitzen/Wasserverlust – Überhitzen Körper

Sonnenstich

Hitzeerschöpfung

Hitzeschlag



Notwenige Maßnahmen

Flächendeckende Beschattung

Trinksäulen

Schulweg/ÖPNV





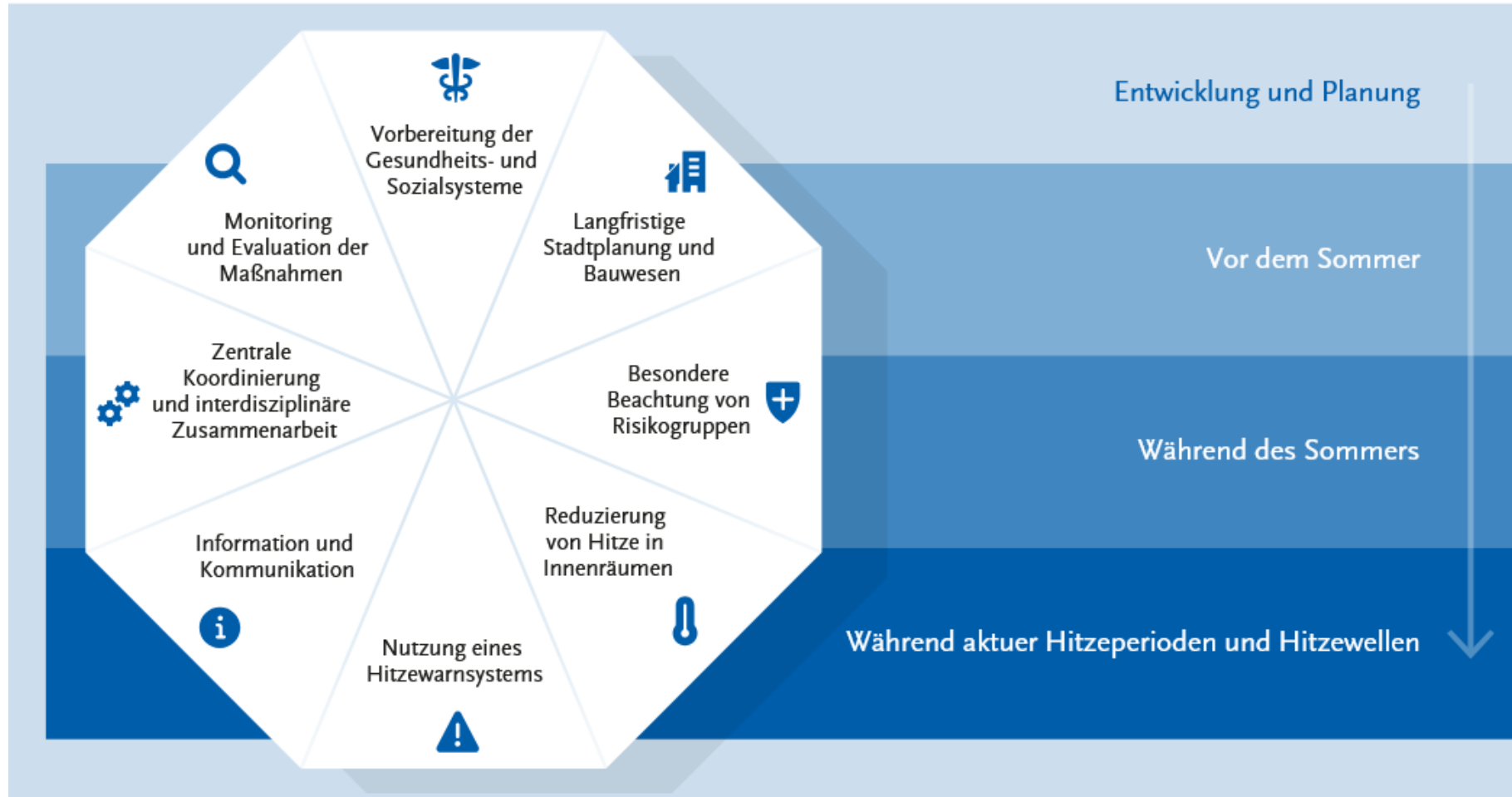
© Sigmund-Jähn-Grundschule, Fürstenwalde Spree

Ein Best-Practice-Beispiel: Die grüne Ruhe- und Lernoase der Sigmund-Jähn-Grundschule, Fürstenwalde Spree

Abb. aus Handlungsleitfaden für mehr Grün, Naturerfahrung und Klimaresilienz auf Brandenburger Schulhöfen. 2023  
[https://www.duh.de/fileadmin/user\\_upload/download/2023\\_Handlungsleitfaden\\_Brandenburg\\_Schulhofprojekt.pdf](https://www.duh.de/fileadmin/user_upload/download/2023_Handlungsleitfaden_Brandenburg_Schulhofprojekt.pdf)

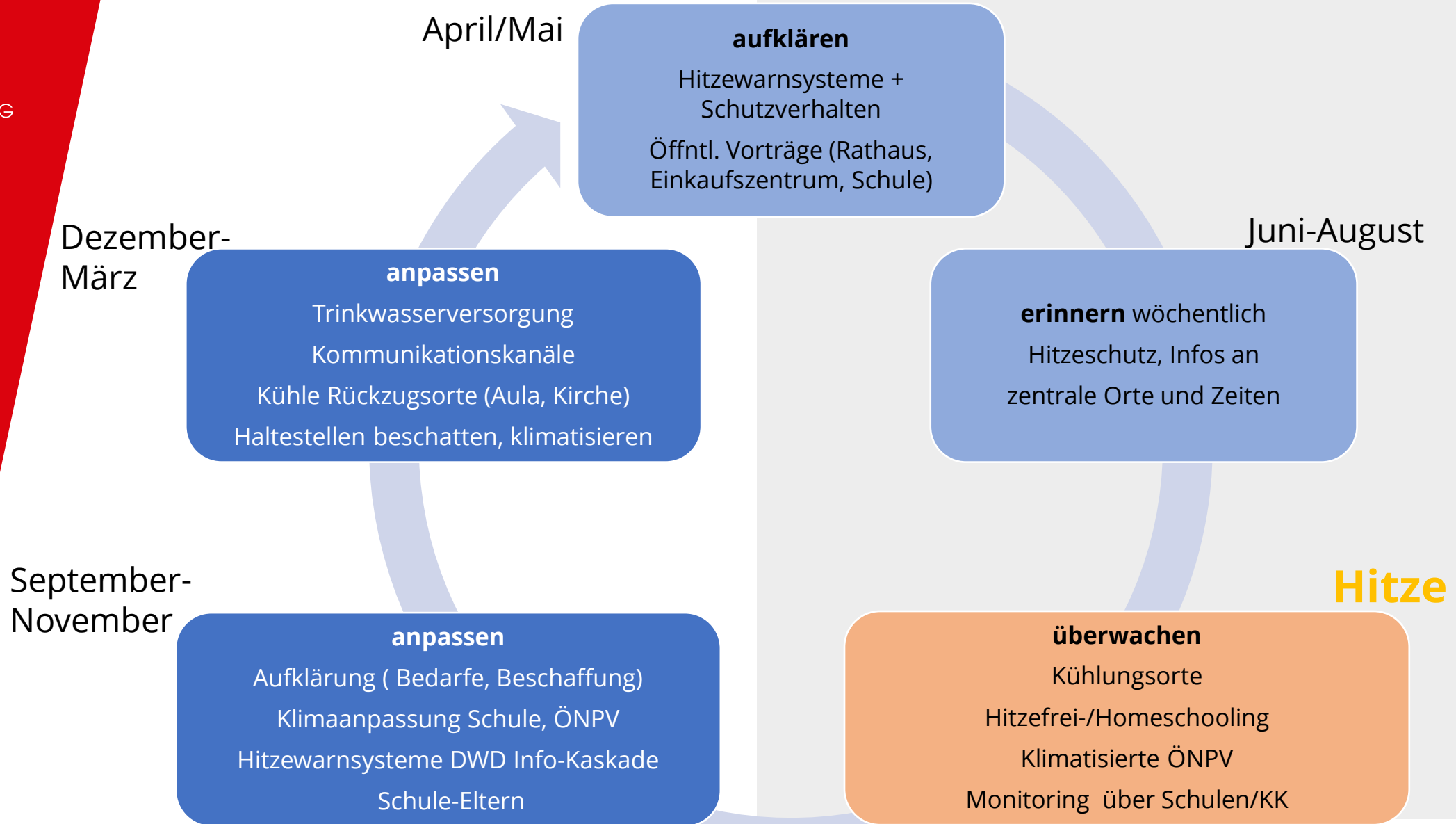
# 3 Mögliche Rolle der Schule im Hitzeaktionsplan

Kernelemente eines gesundheitsbezogenen HAP (RKI 2023)



[https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/11262/JHealthMonit\\_2023](https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/11262/JHealthMonit_2023)





## 3 Mögliche Rolle der Schule im Hitzeaktionsplan

-> Leitfaden zur Vorbereitung: Hitzeschutz Netzwerktreffen 03.06.25

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

[Kyra.vonderLippe@libra.brandenburg.de](mailto:Kyra.vonderLippe@libra.brandenburg.de)

# Impressum

Herausgeber:

Landesinstitut Brandenburg für Schule und Lehrkräftebildung (LIBRA)

14974 Ludwigsfelde

Tel.: 03378 209 - 0

<https://libra.brandenburg.de>

Genderdisclaimer

Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter: männlich, weiblich und divers (m/w/d).

Bildrechte

Fotografen/Bildagenturen

Abbildungen Folien 5, 6, 8, 13, 14, 18, 21 selbst erstellt.

Quellen

Angabe von Quellen

Soweit nicht abweichend gekennzeichnet zur Nachnutzung freigegeben unter der Creative Commons Lizenz CC BY-NC-

SA zu finden unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.de>