



NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten



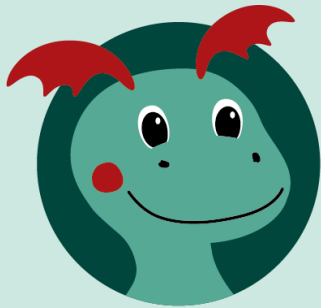
 Für die
Stadt Wien

Inhalte aus dem Webinar am 17. Juni 2026

Der Herausforderung Hitze gesund begegnen
„Hot-Check“ für den Elementarbereich

Gabriele Homolka und
Björn Schoas
DIE UMWELTBERATUNG





NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten

VERNETZUNG • AUSTAUSCH • GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.





Das **Netzwerk Gesund im Wiener Kindergarten** ist seit 2015 eine lebendige Plattform für den trägerübergreifenden Austausch zwischen öffentlichen und privaten elementaren Bildungs- und Betreuungseinrichtungen in Wien.

Ziele:

- Gesundheit im Elementarbereich erhalten und fördern
- Durch trägerübergreifende Vernetzung voneinander lernen
- Austausch von Wissen und Erfahrung
- Gegenseitige Unterstützung

AKTIVITÄTEN & ANGEBOTE



- Webinare
- Exkursionen zu Bauernhöfen in Wien
- Hochbeet und Bepflanzungsworkshop
- Förderung „Gesunde Idee“
- WiNKi Handbücher
- Netzwerktreffen
- GET! Gesunde Entscheidungen treffen
- NEU: GET! Trainingsprogramm

JAHRESTHEMA



Mit diesem Webinar endet das Jahresthema 2025/26:
Aktuellen Herausforderungen begegnen: seelisch gesund bleiben

„Digitale Kindheit: Chancen und
begleiten“ | Webinar vom 26. 1

„Souverän mit Beschwerden
umgehen: Sachlichkeit und
mit Eltern im Kindergarten
Oktober 2025 |





NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten



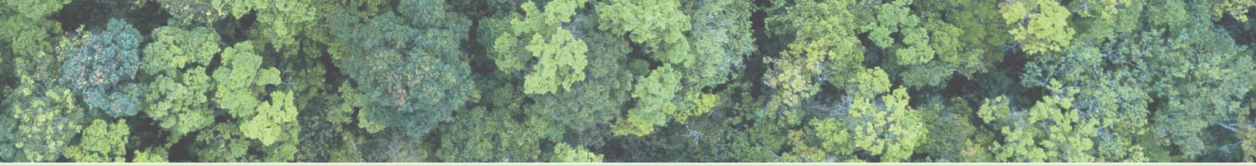
Mag.a Gabriele Homolka

ist Fachberaterin für Ernährung, Umweltbildung und Klimaschutz bei DIE UMWELTBERATUNG. Ihre Schwerpunkte sind die klimafreundliche Ernährung, Klimabildung und Klimakommunikation.

DI Björn Schoas

ist Fachkoordinator für Grünraum bei DIE UMWELTBERATUNG. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen in der naturnahen Entwicklung und Gestaltung von Freiräumen, insektenfreundlichen Gärten sowie in Maßnahmen zur Klimawandelanpassung.





Hitzeschutz im pädagogischen Alltag



Warum sprechen wir heute über Hitzeschutz im Kindergarten?

- Hitze betrifft den Kindergartenalltag immer häufiger
- Kinder reagieren besonders empfindlich auf hohe Temperaturen
- Pädagog:innen stehen vor neuen organisatorischen und gesundheitlichen Herausforderungen
- Ziel: Praktische Maßnahmen, die sofort helfen – und langfristige Lösungen, die Einrichtungen stärken

Hitze wird zur neuen Herausforderung

Was verändert sich?

- Die Anzahl der Hitzetage nimmt zu.
- Hitzeperioden dauern länger und treten häufiger auf.
- Tropennächte erschweren die nächtliche Erholung.
- Hohe Temperaturen werden zunehmend Teil des Kindergartenalltags.

Mit Hitze umgehen – eine neue Kompetenz

- Viele unserer Alltagsroutinen stammen aus einer Zeit mit deutlich weniger Hitzebelastung.
- Kinder, Eltern und Betreuungspersonen müssen den gesunden Umgang mit Hitze zunehmend erlernen.
- Hitzeschutz wird zu einem festen Bestandteil von Gesundheitsförderung und Pädagogik.

Warum ist Hitze gefährlich?



Kinder reagieren deutlich empfindlicher auf Hitze als Erwachsene



Die Körperoberfläche ist im Verhältnis zur Körpermasse größer

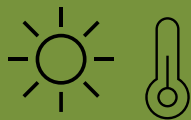


Der Kopf macht einen größeren Anteil der Körperoberfläche aus
→ höhere Wärmeaufnahme



Kinder können ihren Flüssigkeitsbedarf oft noch nicht selbstständig erkennen bzw. ausgleichen

HOT – Check



H

**Hitze
erkennen**

Ozon, UV-Index,
Raumklima im
Blick behalten



O

Ort anpassen

Beschattung,
Tagesablauf,
Elternkommuni-
kation



T

Tun & Trinken

Wasser,
Ernährung,
Kleidung,
Vorbildwirkung

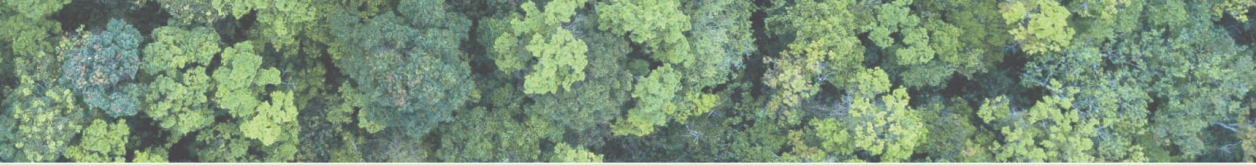
H: Hitzewarnungen nutzen

Hitzewarnungen der Geosphere Austria nutzen

- ✓ Täglicher Blick auf die Hitzewarnkarte der Geosphere Austria
- ✓ Hitzewarnungen werden regional und mehrstufig ausgegeben
- ✓ Ab Hitzewarnstufe 2 aktiv werden
- ✓ Tagesablauf anpassen

Die Hitzewarnung bereits am Vortag prüfen und den nächsten Betreuungstag entsprechend planen.

Geosphere-Hitzewarnungen: <https://warnungen.zamg.at>



H: UV-Belastung im Blick behalten

UV-Strahlung im Juni und Juli am höchsten

- UV-Strahlung tritt von Jänner bis Dezember auf
- Bereits im Frühjahr können hohe Werte erreicht werden

UV-Belastung ist nicht nur im Hochsommer relevant: Von April bis September sollte der UV-Index regelmäßig geprüft und Sonnenschutz im Kindergartenalltag fix eingeplant werden.

Aktuelle UV-Prognose: <https://www.geosphere.at>



H: Ozonbelastung beachten

Mögliche Auswirkungen

- Reizung von Atemwegen und Augen
- Husten und Atembeschwerden
- Besonders relevant für Kinder mit Asthma oder Atemwegserkrankungen

Ozonwerte sind meist am Nachmittag am höchsten. Bewegungseinheiten möglichst am Vormittag durchführen.

Aktuelle Ozoninformationen: Umweltbundesamt – Ozonbericht Österreich



H: Hitzeperioden frühzeitig erkennen

Warum ist die erste Hitzeperiode so gefährlich?

- Der Körper ist noch nicht an hohe Temperaturen angepasst.
- Die natürliche Temperaturregulation arbeitet noch weniger effizient.
- Kreislaufprobleme und Überhitzung treten häufiger auf.

Akklimatisation braucht Zeit

- Der Körper benötigt etwa **7–14 Tage**, um sich an hohe Temperaturen anzupassen:
 - ✓ frühere Schweißbildung
 - ✓ effektivere Kühlung des Körpers
 - ✓ geringere Belastung von Herz und Kreislauf
 - ✓ bessere Leistungsfähigkeit bei Hitze



H: Hitze erkennen

Außenbereich (Outdoor)



- Regelmäßig Ozon- und UV-Index über Wetter-Apps überprüfen
- Bei hoher Belastung: Aktivitäten im Freien reduzieren

Innenbereich (Indoor)



- Ab 25° Außentemperatur Fenster schließen
- Ab 27° Innentemperatur Kühlungsmaßnahmen

O: Sofort Handeln – langfristig verbessern

Sofortmaßnahmen

- Richtig lüften (morgens/abends), tagsüber schließen & beschatten
- Licht gezielt nutzen
- Geräte die Wärme abgeben ausschalten

Spürbare Verbesserungen

- Luftfeuchtigkeit messen
- Fenster abdichten
- Einfachen Sonnen- & Wärmeschutz einsetzen

Langfristige Schritte

- Bei Renovierung: Dämmung, Fenster, Außenrollos
- Helle Materialien & Farben wählen
- Gebäudebegrünung und Entsiegelung

O: Ort anpassen (Innenbereich)

Sonne draußen halten

Der größte Wärmeeintrag erfolgt über Fensterflächen.
Außenjalousien, Außenrollos und Sonnenschutz möglichst früh schließen.
Vorhänge und Innenrollos ergänzend nutzen.
Pflanzen vor Fenstern können zusätzlich beschatten.

Kühle Zonen schaffen

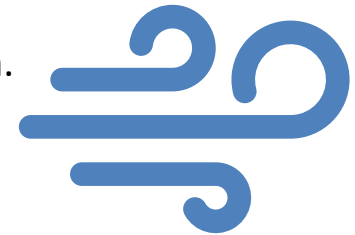
Kühlere Räume gezielt als Ruhe-, Schlaf- oder Rückzugsräume nutzen.
Temperaturen regelmäßig kontrollieren.

Luftbewegung nutzen

Ventilatoren verbessern die Verdunstungskühlung.
Besonders wirksam bei mäßiger bis hoher Wärmebelastung.

Nachtauskühlung ermöglichen

In den frühen Morgenstunden und nachts intensiv querlüften.
Tagsüber Fenster möglichst geschlossen halten.



O: Ort anpassen (Außenbereich)

Schatten nutzen

- Spiel- und Aufenthaltsbereiche in den Schatten verlegen
- Natürlichen Schatten von Bäumen bevorzugen
- Sonnensegel, Sonnenschirme
- Schattenverlauf im Tagesverlauf beobachten

Kühle Rückzugsorte nutzen

- Kühlere Innenräume in unmittelbarer Nähe bereitstellen
- Ruhe-, Schlaf- und Trinkbereiche kühl halten
- Wechsel zwischen Außen- und Innenbereich ermöglichen

Kühlung ermöglichen

- Wasserspiele und Wasserelemente anbieten
- Feuchte Tücher oder Sprühflaschen nutzen
- Trinkmöglichkeiten leicht zugänglich machen



O: Der angepasste Tagesablauf

Kühle Phase

07:00 – 11:00

Räume querlüften.
Sammelgruppe direkt im Garten.
Aktive Bewegungsspiele im Freien.

Mittagssonne meiden!

11:00 – 15:00

Strikter Rückzug ins Gebäude
oder in tiefen, dichten Schatten.
Direkte Sonneneinstrahlung
absolut vermeiden.

Nachmittag

15:00 – Ende

Keine anstrengenden
Aktivitäten. Ruhige Spiele
(Vorlesen, Puzzle, Zeichnen)
anbieten.

**Den Tag an die Hitze anpassen,
nicht die Hitze an den Tag.**

O : ORIENTIERUNG GEBEN

HITZESCHUTZ SICHTBAR MACHEN

Kinder verstehen Hitzeschutz besser durch **Bilder und konkrete Regeln**

Einfache Bilder statt abstrakte Erklärungen

Schattenregel



„Solange dein Schatten kleiner ist als dein Körper, spielen wir nicht in der Sonne.“

Temperatur sichtbar machen

Großes Thermometer oder

Temperaturanzeige im Gruppenraum:

- **Grün** = angenehm
- **Gelb** = warm
- **Rot** = sehr heiß

Trinken sichtbar machen

Persönliche Trinkflaschen mit Markierungen

Transparente Wasserkrüge

Gemeinsames „Trinkbarometer“

O : VORBILD SEIN

HITZESCHUTZ VORLEBEN

Kinder lernen durch Beobachtung

Pädagog:innen sind wichtige Vorbilder

Kinder orientieren sich stark am Verhalten von Erwachsenen. Was wir tun, wirkt oft stärker als das, was wir sagen.

Hitzeschutz aktiv vorleben

Regelmäßig trinken

- Gemeinsam mit den Kindern Wasser trinken
- Trinkpausen sichtbar machen

Sonnenschutz anwenden

- Eincremen als selbstverständliche Routine vermitteln
- Über Sonnenschutz sprechen und ihn aktiv vorzeigen

Geeignete Kleidung tragen

- Sonnenhut oder Kopfbedeckung nutzen
- Helle, luftige Kleidung wählen



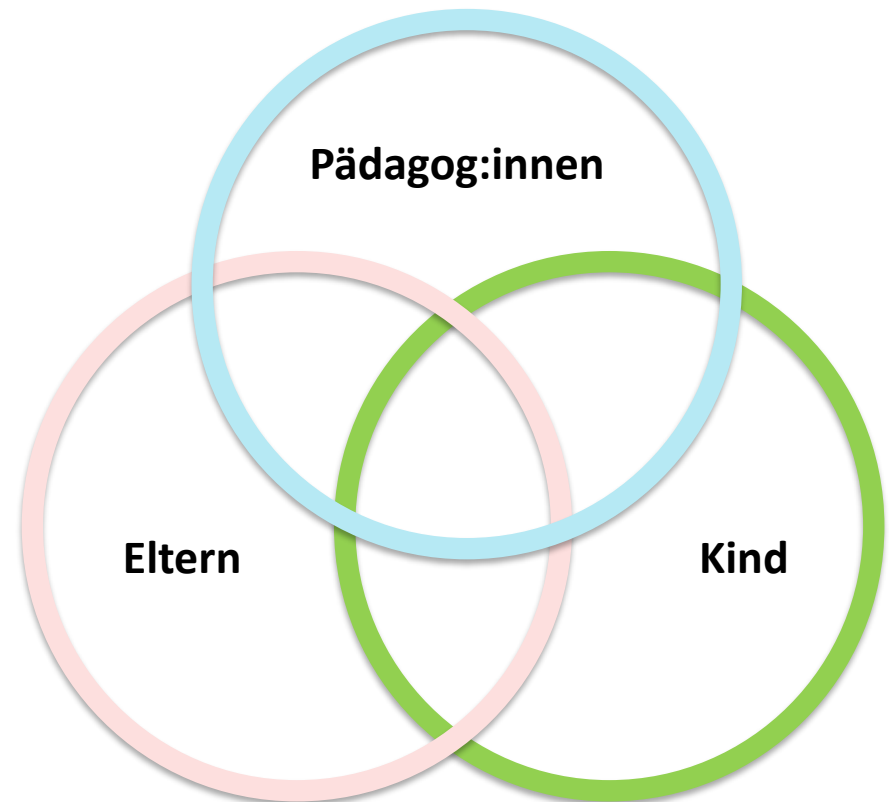
Schatten aufsuchen

- Schatten bewusst nutzen
- Kindern zeigen, wie man kühle Plätze erkennt

O : Organisation durch Elternarbeit

**Proaktive Kommunikation
(Hitzeschutz-Regeln)**

**Morgendliche Routine
(Sonnenschutz, Kopfbedeckung,
Kleidung)**








O: Tun & Trinken

T: Trinken – Die 30-Minuten-Regel



-  **Erinnerungs-Rhythmus:** Aktiv ans Trinken erinnern, auch wenn die Kinder keinen Durst äußern.
-  **Die besten Durstlöcher:** Leitungswasser, stilles Mineralwasser, ungesüßter Kräuter-/Früchtetee.
-  **Motivation:** "Infused Water" gemeinsam herstellen (Wasser mit Minze, Zitrone oder Beeren).

Vorbildwirkung Highlight:

Trinkrituale schaffen. "Wir trinken gemeinsam!" Greifen Sie selbst zur Wasserflasche. Wenn Sie trinken, trinken die Kinder mit.



T : Trinken

Wieviel Wasser brauchen Kinder am Tag?

Kinder bis 7 Jahren sollten je nach Alter und Lebensumständen (Bewegungsverhalten, Außentemperatur, Fieber etc.) täglich zwischen ca. 0,8 Liter bis etwa 1 Liter Flüssigkeit in Form von Getränken zu sich nehmen.

Alter des Kindes	Wasserszufuhr durch Getränke ml/Tag
1 bis unter 4 Jahre	820
4 bis unter 7 Jahre	940
7 bis unter 10 Jahre	970
10 bis unter 13 Jahre	1.170

T : Trinken

- Immer griffbereit
- Schöne Trinkgefäße werden gern genutzt
- Das Auge trinkt mit: aufpeppen
- aktiv Trinkpausen in Spiele einplanen, Wecker stellen
- Ersatz-Becher und Trinkflaschen (für Ausflügen) bereit haben



T : Trinken

zimmerwarm statt eiskalt

- ✓ Wasser ist das wichtigste Lebensmittel
- ✓ Kräutertee
- ✓ Früchtetee
- ✓ Gewürztee
- ✓ Zitronenwasser
- ✓ Wasser mit Geschmack



T : Infused Water – Wasser mit Geschmack



Kräuter

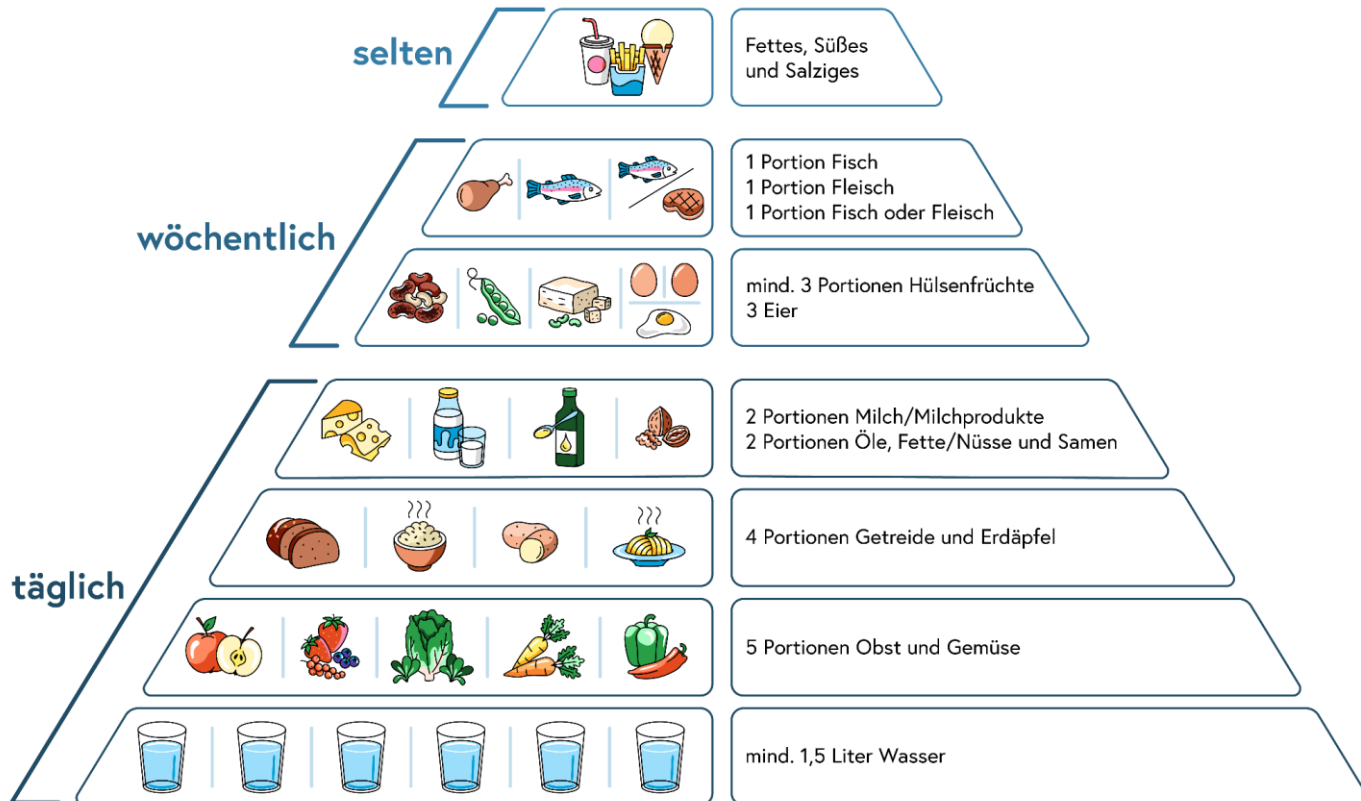
Obst

Gemüse wie Gurken

Essbare Blüten

T : Ernährung – Leicht und Kühl

Die Österreichische Ernährungspyramide



Mit Fisch und Fleisch

T : Ernährung – Leicht und Kühl



©Monika Kupka, DIE UMWELTBERATUNG

Wasserreiche Kost
(Obst, Gemüse)

Verdauungswärme
minimieren

Kühle statt eiskalte
Speisen

Vorbildwirkung

T : Kleidung & Sonnenschutz



Kopf

Breitkrepziger Sonnenhut
mit Nackenschutz; luftige Kappe



Körper

Helle, lockere und luftige Kleidung
aus Naturfasern, z.B. Leinen,
oder auch UV-Schutz Kleidung









Haut

Wasserfeste, parfümfreie
Sonnencreme mit LSF 50+
(regelmäßig nachcremen)

Hitzschlag: Warnsignale erkennen

6 Warnsignale

-  Hochroter, heißer Kopf
-  Heiße, auffällig trockene Haut
-  Schnelle, flache Atmung
-  Erschöpfung, Schwäche, Schwindel
-  Muskelkrämpfe
-  Bewusstseinsstörungen

Sofortmaßnahmen

Sofort in den kühlen
Schatten bringen

Körper mit feuchten, kühlen
Tüchern abreiben



Notruf 144 wählen



Eltern - Checkliste

Die Eltern-Checkliste (Zum Mitgeben)

CHECKLISTE FÜR DEN SOMMER

- Sonnencreme:** Kind kommt morgens bereits eingecremt in die Kita.
- Kopfbedeckung:** Hut mit Schirm und Nackenschutz ist zwingend dabei.
- Trinkflasche:** Eigene, beschriftete Wasserflasche (gefüllt).
- Kleidung:** Helle, luftige Kleidung, die Schultern bedeckt.
- Wechselgewand:** Ausreichend Ersatzkleidung (falls verschwitzt oder nass).
- Badesachen:** Handtuch und Badehose/-anzug für Wasserspiele.

*Tipp für
Pädagog*innen:
Fordern Sie diese Punkte
aktiv ein. Es ist Ihre
Lebensversicherung für
einen reibungslosen
Ablauf.*

Literaturverzeichnis

- Allgemeine Unfallversicherungsanstalt [AUVA]. (2024). *10 Sommer-Tipps für den Kindergarten*. [Blog: 10 Sommer-Tipps für den Kindergarten](#)
- Arbeitsgemeinschaft Dermatologische Prävention [ADP]. (2021). *Leitfaden UV-Schutz-Maßnahmen für Kindertageseinrichtungen*. [2022-Leitfaden-Verhaeltnispraevention-Kita.pdf](#)
- Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz [BMUV]. (o.D.). *Ratgeber für Kitas, Grundschulen und Eltern: Hitze, UV-Strahlung, Luftschadstoffe, Allergene, Mücken und Schildzecken*. [Ratgeber für Kitas, Grundschulen und Eltern: Hitze, UV-Strahlung, Luftschadstoffe, Allergene, Mücken und Schildzecken](#)
- Drewes, V.-S. / Johanniter-Akademie NRW. (o.D.). *Ernährungsempfehlungen für Kita's bei starker Hitze*. [Kita Hitze Ernährung endg.pdf](#)
- Stadt Wien, Kinder- und Jugendhilfe [MA11]. (2025). *Hitzeschutz, Raumklima, Raumtemperatur: Leitfaden*. [Hitzeschutz Raumklima Raumtemperatur](#)
- Umweltbundesamt. (2014). *Gesund trotz Hitze: Empfehlungen für KindergartenpädagogInnen und Eltern von Kleinkindern*. [A4-quer_Cctalk_Broschure_A5_KindergaertnerInnen.pdf](#)
- Unfallkasse Baden-Württemberg [UKBW]. (o.D.). *Sicher und gesund durch heiße Tage in der Kita: Checkliste für Kitas*. [Sicher und gesund durch heiße Tage in der Kita](#)

Käppi und die kühlen Köpfe

Ein Kreativbuch für kleine Hitzeprofis

Kreativbuch "Käppi und die
kühlen Köpfe" - Die
Geschichte von Käppi zum
Ausmalen und Rätseln.





NETZWERK

Gesund im Wiener Kindergarten

Ausblick

- 01.07.** GET! Gesunde Entscheidungen treffen
- 15.09.** Wiener Gesundheitsförderungskonferenz zum Thema „Seelische Gesundheit“
- 01.10.** „Gesunde Idee“ online Workshop
- 07.10.** Webinar „Analog + digital gut in Balance bringen“