

Hilfe Hitze, ich schwitze!

Mein **SUPERCOOLES**
Rätselheft für heiße
Tage in Chemnitz



CHEMNITZ
KULTURHAUPTSTADT
EUROPAS 2025

Liebe Kinder,

Ich bin eine Knoblauchkröte und begleite dich auf einer kleinen Rätselreise durch Chemnitz.

Gerade im Sommer kann es in unserer Stadt sehr heiß werden. In Zukunft soll es sogar noch viel mehr heiße Tage geben als bisher.

Lass uns zusammen knobeln, wie wir gut durch die Hitze kommen und dabei einen kühlen Kopf bewahren.

Viele Grüße,
euer Kurt

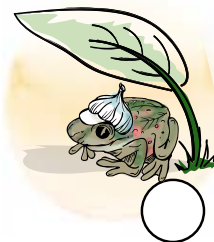
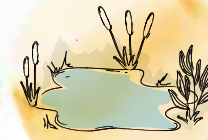
.....
Dieses Heft gehört

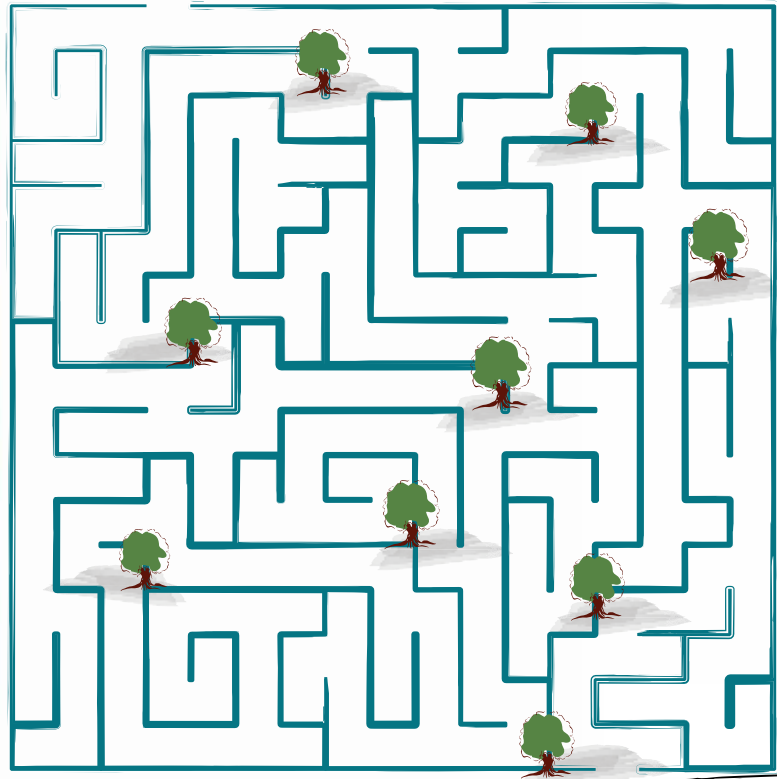
Das ist
Kurt.

Kurt ist eine Knoblauchkröte
und wohnt in Chemnitz.

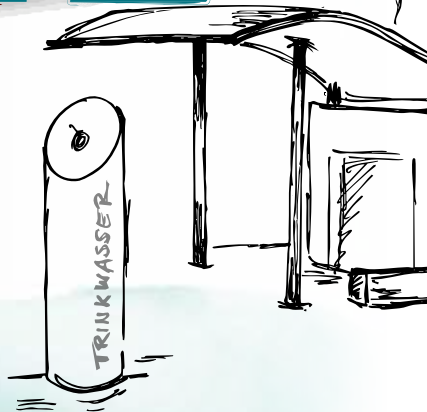


Und im Sommer ist ihm immer schrecklich heiß.
Was kann er dagegen tun? Kreuze an.

☐☐☐☐



Wie kommt Kurt zum Trinkbrunnen?
Zeichne den Weg ein, der Kurt
den meisten Schatten unter
den Bäumen bietet.



Heute ist
es heiß.

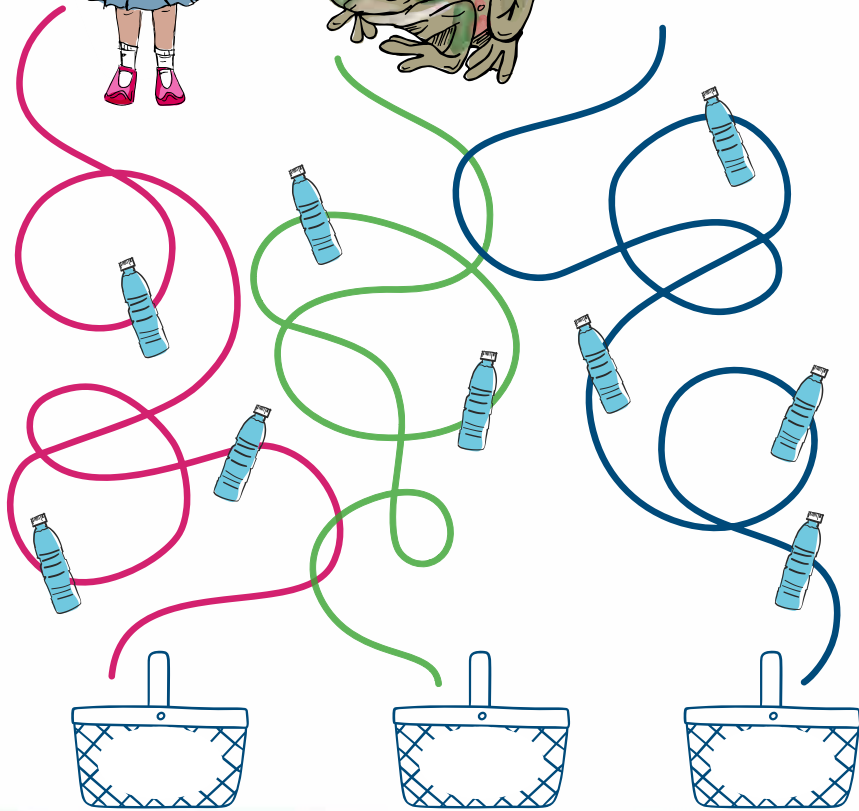


Verbinde die Zahlen der Reihe nach und zeige Kurt, wo er sich abkühlen kann.



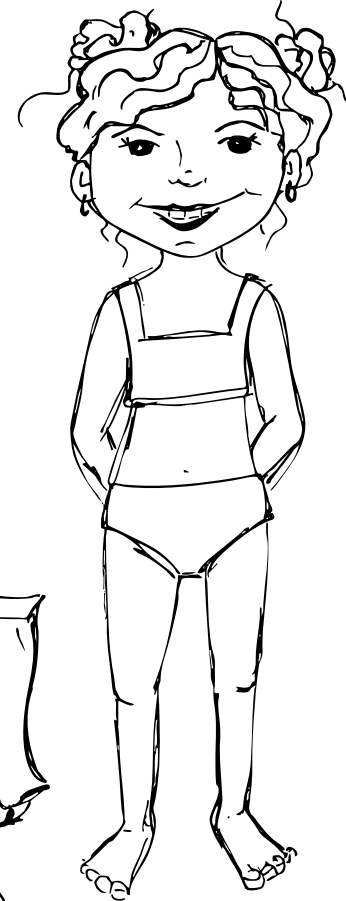
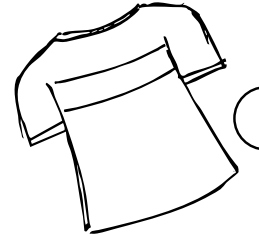
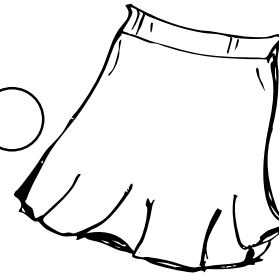


Bei Hitze
viel trinken



Selma, Kurt und Benjamin möchten Wasser für die heißen Tage sammeln. Wer hat am Ende die meisten Flaschen gesammelt? Folge den Linien, zähle und schreibe die Zahlen auf die Körbe.

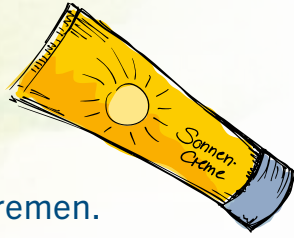
Richtig kleiden
bei heißem Wetter.



Heute ist es heiß. Selma möchte sich anziehen. Für welche Kleidungsstücke sollte sich Selma entscheiden? Kreuze an oder male aus.

Richtig eincremen

Kurt und Selma wollen in die Sonne.
Vorher möchte Selma sich richtig eincremen.



Hilf ihr dabei!
Male alle Stellen an Selma farbig an,
die ganz besonders gut eingecremt werden müssen.

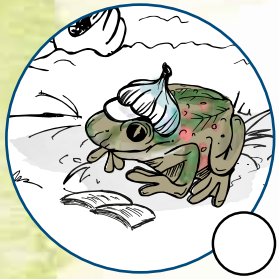
Richtige Ernährung bei Hitze



Heute ist es wieder richtig heiß. Kurt hat Hunger.
Hilf ihm, das richtige Essen auszuwählen und kreise es ein.

Aktivitäten bei Hitze

Kurt und Benjamin haben Lust, nach draußen zu gehen. Heute ist es aber richtig heiß. Was sollten sie bei diesem Wetter am besten anstellen? Kreuze an.



Im Schatten
ein Buch lesen.



Lauftrad fahren
in der Sonne.



Boot fahren in
der Sonne.



Ein Eis
essen gehen.

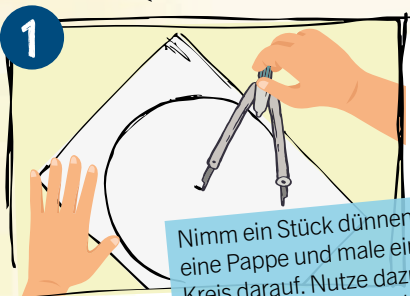


KREATIVSEITE

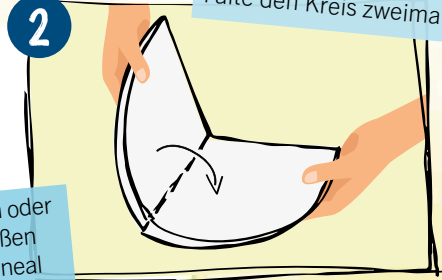
Die Sonne scheint und keine Wolke ist am Himmel. Male dein
schönstes Sonnenabenteuer. Was machst du gern an einem
schönen Sommertag?



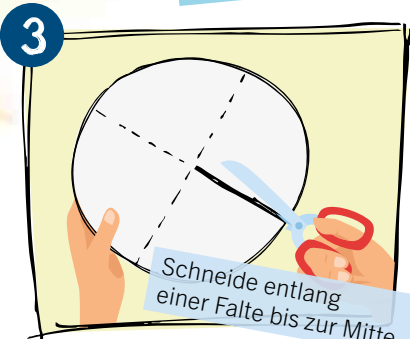
„Sonnenhut“ Bastelanleitung



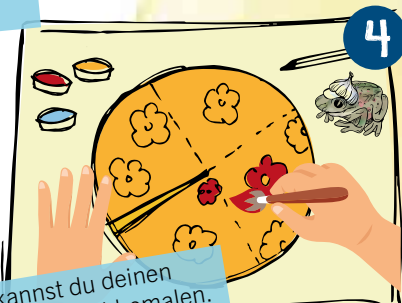
1 Nimm ein Stück dünnen Karton oder eine Pappe und male einen großen Kreis darauf. Nutze dazu das Lineal am rechten Seitenrand. Schneide den Kreis aus.



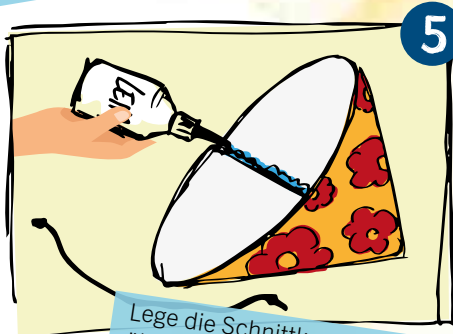
2 Falte den Kreis zweimal.



3 Schneide entlang einer Falte bis zur Mitte.



4 Jetzt kannst du deinen Sonnenhut bunt bemalen.

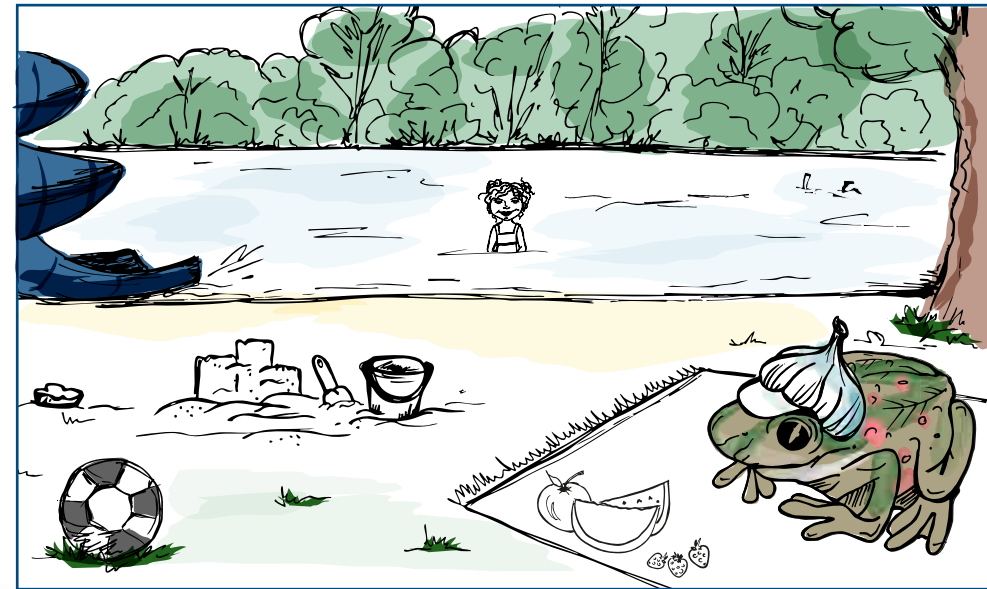
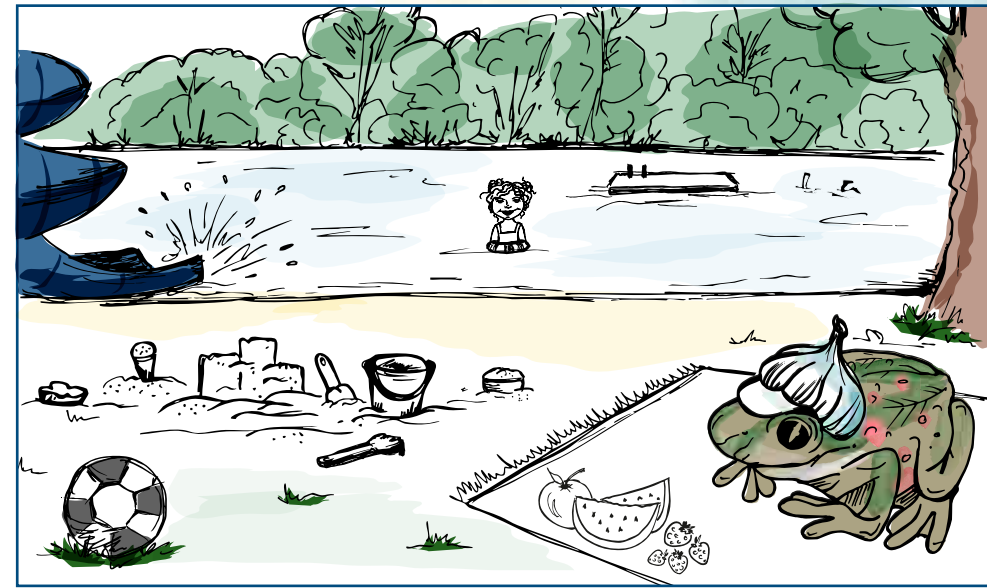


5 Lege die Schnittkanten so übereinander, dass ein Kegel entsteht. Klebe die Kanten zusammen. Zum Schluss in die gegenüberliegenden Seiten des Huts zwei Löcher bohren, durch die du ein Gummiband fädelst.



Nutze für die Abmessungen des Kreises das Lineal. Der Radius sollte mindestens 18,5 cm sein

Baden in Chemnitz Finde die Fehler



Findest du die 8 Fehler im Bild unten? Umkreise sie mit deiner Lieblingsfarbe.

➤ RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI HITZE

Wenn es heiß ist, hat unser Körper zu tun, seine innere Temperatur herab zu senken. Deshalb ist es wichtig, dass wir unseren Körper nicht zusätzlich durch das, was wir essen, belasten.

Daher solltest du bei heißem Wetter leichte und wässrige Lebensmittel essen, wie zum Beispiel Melone, Trauben, Erdbeeren oder auch mal ein Eis. Vermeide fettiges Essen, Fleisch oder süße Getränke.



QR-Code
scannen!



➤ TIPP – RICHTIGE ERNÄHRUNG

In Chemnitz gibt es für Kinder, Eltern, Familien und ältere Menschen, aber auch für Kindertageseinrichtungen, viele Angebote rund um das Thema Ernährung. Außerdem kann eine Zuckerausstellung oder ein Smoothie-Bike von interessierten Einrichtungen ausgeliehen werden.

Alle Informationen dazu findest du unter dem Link:
www.chemnitz.de/ernaehrung



➤ AKTIVITÄTEN BEI HITZE

Mittags steht die Sonne sehr hoch am Himmel und es ist daher besonders heiß. Deshalb ist es besser, an heißen Tagen eher morgens oder abends rauszugehen und mittags drinnen zu bleiben.

Falls du auch mittags draußen sein möchtest, dann halte dich im Schatten auf und spiele eher ruhige Spiele mit weniger Bewegung, damit du deinen Körper nicht zusätzlich ins Schwitzen bringst.



➤ TIPP – AUSFLUG

Parks, Grünflächen und Spielplätze findest du im **Themenstadtplan** auf www.chemnitz.de.

QR-Code
scannen!

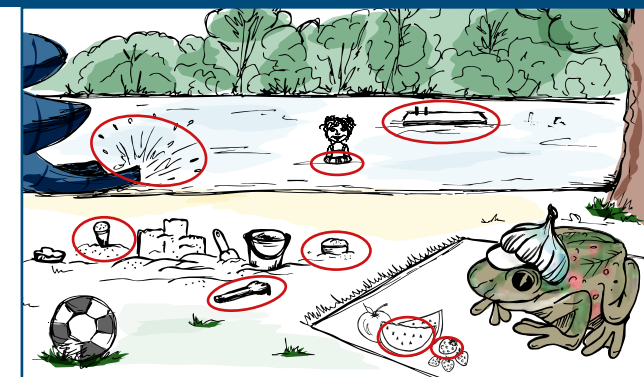


➤ FEHLERSUCHE – BÄDER IN CHEMNITZ

QR-Code
scannen!



www.chemnitz.de/freibaeeder



Wenn es besonders heiß ist, dann ist eine Abkühlung im Freibad genau das Richtige für dich.

In Chemnitz gibt es vier Freibäder (Gablenz, Wittgensdorf, Einsiedel und Bernsdorf) sowie den Stausee Rabenstein, wo du ins Wasser springen kannst.

Zusätzlich gibt es Brunnen, Wasserspiele und auch einen **Wasserspielplatz im Park Morgenleite**. So werden die heißen Temperaturen etwas erträglicher für dich.

➔ BEI HITZE VIEL TRINKEN



1-2 Liter pro Tag

➔ HALLO, ICH BIN TROPFI!

Ich bin ein ... Na, wisst ihr es?

Genau! Ich bin ein Wassertropfen. Ich liebe Wasser aus dem Wasserhahn.

Leitungswasser in Chemnitz hat eine super Qualität und wird streng kontrolliert. So können wir sicher sein, dass keine schädlichen Stoffe darin sind.

Wusstest du, dass unser Körper zu 50 bis 80 % aus Wasser besteht? Das ist ungefähr von den Füßen bis zu deinem Hals.

Wasser ist lebenswichtig. Ohne genug davon fühlen wir uns schlapp, bekommen Kopfschmerzen oder werden müde. Bei heißem Wetter ist es besonders wichtig, viel zu trinken.

Wenn du zwischen fünf und zehn Jahren alt bist, solltest du ungefähr fünf Becher (insgesamt einen Liter) pro Tag trinken, wenn es heiß ist, das Doppelte.



Selma, Kurt und Benjamin möchten Wasser für die heißen Tage sammeln. Wer hat am Ende die meisten Flaschen gesammelt? Folge den Linien, zähle und schreibe die Zahlen auf die Körbe.

QR-Code
scannen!



➔ TIPP – LEITUNGSWASSER ...

- ✓ ... ist gesund
- ✓ ... enthält keinen Zucker
- ✓ ... vermeidet Plastikmüll & CO₂
- ✓ ... schont den Geldbeutel

Mehr Infos zum Thema Leitungswasser gibt's hier: www.atiptap.org/bildung

➔ TIPP – CHEMNITZ BECHER

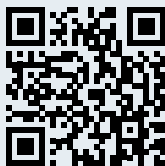
In Chemnitz kannst du in vielen Läden den „Chemnitz Becher“ für einen Euro Pfand bekommen.

Mit dem Becher im Rucksack bist du an heißen Tagen gut gewappnet. Wenn du Durst bekommst, kannst du dir so an den Trinkbrunnen oder Refill-Stationen Wasser einschenken und direkt trinken.

www.chemnitzcity.de/chemnitz-cups



QR-Code
scannen!



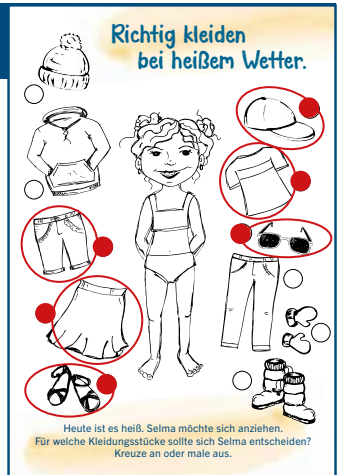
➔ RICHTIG KLEIDEN BEI HEISSEM WETTER

QR-Code
scannen!



Im **Hitzeportal der Stadt Chemnitz** finden sich aktuelle Informationen für verschiedene Personengruppen. Für Kindertageseinrichtungen und Eltern gibt es hier Empfehlungen für die richtige Ernährung, Kleidung, den richtigen Sonnenschutz und das richtige Verhalten bei Hitze.

www.chemnitz.de/hitze

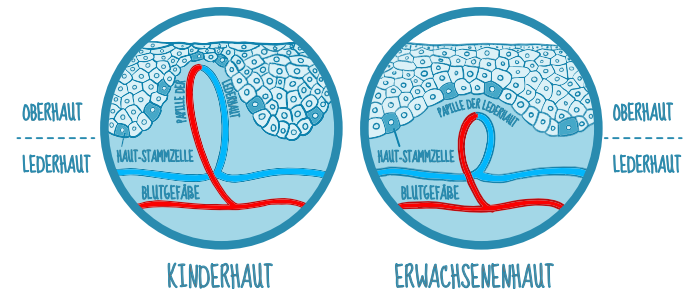


Heute ist es heiß. Selma möchte sich anziehen. Für welche Kleidungsstücke sollte sich Selma entscheiden? Kreuze an oder male aus.

➔ RICHTIG EINCREMEN

Wenn du dich eincremst, ist es wichtig, **alle Stellen einzucremen**, die nicht von deiner Kleidung bedeckt sind.

Besonders wichtig sind: Stirn, Nase, Ohren, Lippen, Hände, Knie, Fußrücken, Nacken, Schultern und Kniekehlen.



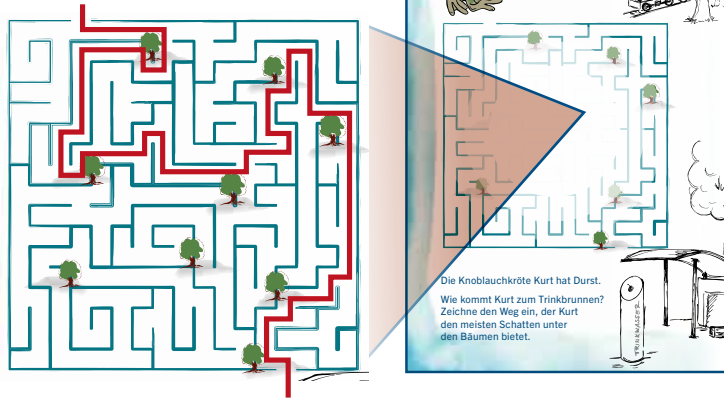
In der Kinderhaut ragen die Papillen der Unterhaut weit in die Oberhaut hinein. Dadurch liegt ein Teil der Hautstammzellen, aus denen lebenslang immer wieder neue Hautzellen gebildet werden, dicht unter der Hautoberfläche. Sie sind der UV-Strahlung stärker ausgesetzt. Deshalb braucht Kinderhaut besonderen Schutz.



Hilf ihr dabei! Male alle Stellen an Selma farbig an, die ganz besonders gut eingecremt werden müssen.

➤ TRINKBRUNNEN IN CHEMNITZ

*Der richtige Weg
durch das Labyrinth*



In Chemnitz gibt es derzeit **acht Trinkbrunnen**. Dort kannst du dir Wasser abfüllen oder es direkt trinken, wenn du Durst hast. Dies ist besonders wichtig, wenn es draußen heiß ist.

Hier sind die Trinkbrunnen:

- am Rathaus,
- an der Zentralhaltestelle
- am Wall, Kreuzung Richard-Möbius-Straße
- auf dem Brühl (Höhe Hausnummer 38)
- am Küchwaldpavillon
- im Konkordiapark
- auf dem Spielplatz „Aufatmen Vineyard Chemnitz e. V.“ (Wilhelm-Firl-Straße)
- bei der Elim-Gemeinde (Annaberger Straße 371 A)



➤ TIPP – REFILL-STATION!

Halte Ausschau nach diesem Aufkleber an Ladentüren oder Eingangstüren. Überall dort wo er klebt, kannst du kostenlos deine Trinkflasche auffüllen.

Hier geht's zur Übersicht aller Refill-Stationen und Trinkbrunnen in Chemnitz – www.chemnitz.de/trinkorte

QR-Code
scannen!



➤ KÜHLE ORTE

Wenn es heiß draußen ist, ist es wichtig, dass du dich nicht zu lange in der direkten Sonne aufhältst. Im Schatten von Bäumen ist es meist angenehm kühl. Im Wald ist es im Durchschnitt sogar um vier Grad kühler.

Kurt hat es an diesem heißen Tag auf den **Wasserspielplatz Park Morgenleite** verschlagen.



QR-Code
scannen!



➤ TIPP – KÜHLE ORTE

In Chemnitz gibt es viele Parks, Wälder, Freibäder oder auch Brunnen und Wasserspiele, die dir Abkühlung bringen.

Alle kühlen Orte findest du unter: www.chemnitz.de/coolerstadtplan





Liebe Eltern,
liebe Pädagoginnen und Pädagogen,

dieses kleine Rätselheft soll Ihren Kindern vor allem viel Spaß machen und ganz nebenbei aufzeigen, wie sie sich zusammen mit Ihnen in Chemnitz gut auf heiße Tage vorbereiten und schützen können.

Kinder sind von Hitze besonders betroffen. Ihre Haut ist anders strukturiert als bei Erwachsenen. Die sogenannten Hautstammzellen, aus denen lebenslang immer wieder neue Hautzellen gebildet werden, sind bei Kindern näher an der Hautoberfläche. Dadurch können diese wichtigen Zellen durch UV-Strahlung schneller geschädigt werden. Außerdem können Kinder, wie auch ältere Menschen, ihre eigene Körpertemperatur noch nicht so gut regulieren und deshalb schneller überhitzen. Aus diesen Gründen ist es wichtig, Kinder mit entsprechender Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnencreme gut zu schützen. Beim Draußensein ist es am besten, möglichst im Schatten zu bleiben und kühle Orte aufzusuchen.

Nutzen Sie gern die bereits bestehenden Angebote der Stadt wie beispielsweise die Parks, Wasserspiele und Wasserspielplätze sowie die Trinkbrunnen und Refill-Stationen, um gut durch den Sommer zu kommen.

Weitere Informationen rund um das Thema Hitze finden Sie auf www.chemnitz.de/hitze.

IMPRESSUM

Herausgeber: Stadt Chemnitz · Der Oberbürgermeister
Ansprechpartner: Umweltamt
Satz/Gestaltung/Illustration: Heed Kreativbüro GmbH, Sabine Reichert
Fotos Auflösungsteil: S. 5 Wasserspielplatz Morgenleite - Stadt Chemnitz;
S. 6 Bild Tropfi - a tip: tap e.V., Bild Chemnitz-Becher - Stadt Chemnitz;
S. 7 Bundesamt für Strahlenschutz (BfS), Infobroschüre;
Verwaltungsdruckerei 2025

Druck:



Diese Maßnahme wird
mitfinanziert durch Steuermittel
auf der Grundlage des vom
Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushaltes.

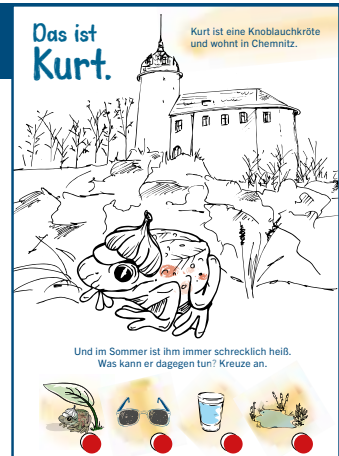
VORGESTELLT

DAS IST KURT

Die Knoblauchkröte gehört zur Klasse der Amphibien (Lurche). In Chemnitz gibt es zwölf verschiedene Amphibienarten. Neben Fröschen, Salamandern und Molchen lebt auch die Knoblauchkröte in unserer Stadt. Ihr Name kommt von dem Geruch, den sie bei Gefahr ausströmt. Im Frühjahr macht sich die Knoblauchkröte (wie alle Amphibien) auf den Weg zu Tümpeln und Teichen, wo sie ihren Laich ablegt. Laich nennt man die Eier der Amphibien. Bei den Wanderungen müssen sie auch Straßen überqueren. Deswegen ist es wichtig, dass Autos in dieser Zeit vorsichtiger und langsamer fahren, damit die Kröten und Frösche nicht überfahren werden.

Am Teich angekommen, legen die Knoblauchkröten ihren Laich im Wasser ab. Daraus schlüpfen dann nach zwei Wochen die Larven, sogenannte Kaulquappen. Im Spätsommer verwandeln sich diese in die Knoblauchkröten wie auch Kurt eine ist und verbringen den Rest ihres Lebens an Land. Sie sind dann zwei bis drei Zentimeter groß. Auf feuchten Wiesen suchen sie nach nahrungsfähigen Spinnen, Schnecken, Regenwürmern oder Käfern. In den letzten Jahren waren die Sommer in Chemnitz immer sehr warm. Jedes Jahr gibt es mehr heiße Tage. Dadurch trocknen die Chemnitzer Teiche und Böden aus. Die Amphibien verlieren ihren Lebensraum.

Auch die Knoblauchkröte ist in Chemnitz stark gefährdet, weil es ihr zu heiß ist. Sie braucht feuchte Wiesen, um Nahrung zu finden und sich nachts einzugraben. Wenn es heiß ist, trocknen die Wiesen aus und bieten keine Nahrung mehr. Trockene Böden sind hart und die Knoblauchkröten können sich dann nachts und im Winter nicht mehr eingraben.



TIPP – AUSFLUG

Die meisten Knoblauchkröten wurden in den vergangenen Jahren **am Riedteich** in Rabenstein gezählt. Besonders **zwischen März und Mai** lohnt sich ein Besuch, am besten bei feuchtem Wetter in der Morgen- und Abenddämmerung. Vielleicht entdeckst du Kurt!

HILF AMPHIBIEN ÜBER DIE STRASSE!

Die untere Naturschutzbehörde der Stadt Chemnitz sucht jährlich im Februar/ März ehrenamtliche Helferinnen und Helfer für die Amphibienwanderung im Frühjahr, wenn die Tiere aus ihrer Winterstarre erwachen und zu ihren angestammten Laichgewässern wandern. Auf diesem Weg müssen sie vor allem ab Dämmerungsbeginn bis nachts Straßen überqueren und benötigen dabei Unterstützung.

QR-Code
scannen!



Hilfe Hitze, ich schwitze!

➔ Zusatzinformationen und Auflösungen



CHEMNITZ
KULTURHAUPTSTADT
EUROPAS 2025