

Hohe Temperaturen sind für alle Menschen anstrengend. Wenn jedoch der Körper durch chronische Erkrankungen wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes oder Asthma vorbelastet ist, dann ist besondere Vorsicht geboten.

### **Warum sind Menschen mit chronischen, körperlichen oder psychischen Erkrankungen besonders gefährdet?**

- **Gestörte Thermoregulation:** Einige chronische Erkrankungen und die damit verbundenen Medikamente können die Fähigkeit des Körpers, Schweiß zu produzieren, verringern, was die natürliche Kühlung des Körpers beeinträchtigt. Teilweise ist die Gefäßerweiterung eingeschränkt, wodurch die Wärmeabgabe des Körpers erschwert ist.
- **Medikamente:** Medikamente zur Entwässerung (Diuretika) erhöhen den Wasserverlust und können zu Flüssigkeitsverlust führen. Hingegen beeinträchtigen Medikamente gegen Bluthochdruck die Anpassungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems an hohe Temperaturen. Die Schweißproduktion und Thermoregulation wird z. B. durch Psychopharmaka reduziert bzw. gestört.
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Hohe Temperaturen belasten das Herz-Kreislauf-System zusätzlich. Wenn bereits Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen, kann die zusätzliche Belastung zu Problemen führen und das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen.
- **Stoffwechselstörungen:** Menschen mit beispielsweise Diabetes haben oft eine beeinträchtigte Schweißproduktion und Durchblutung. Dies kann die Hitzetoleranz verringern. Zudem können hohe Temperaturen den Blutzuckerspiegel beeinflussen.
- **Atemwegserkrankungen:** Menschen mit Asthma oder chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) können bei hohen Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit verstärkte Atemprobleme und eine erhöhte Belastung des Herz-Kreislauf-Systems erleben.
- **Eingeschränkte Mobilität:** Menschen mit chronischen Erkrankungen haben möglicherweise Bewegungseinschränkungen und können sich nicht ausreichend bewegen, um sich in eine kühlere Umgebung zu begeben oder sich abzukühlen.
- **Eingeschränkte Selbstwahrnehmung:** Einige psychische Krankheiten (z. B. Demenz, Depression, Angststörungen) beeinträchtigen die Selbstwahrnehmung oder Motivation zur Selbstfürsorge und erhöhen das Risiko, Hitze als Gefahr für die eigene Gesundheit zu unterschätzen. Entsprechend fällt es den betroffenen Menschen häufig schwer, angemessen auf die Gefahrensituation zu reagieren.

### **Folgende Tipps zum Umgang mit Hitze bei chronischen Erkrankungen können Sie beachten:**

- **Ärztin oder Arzt konsultieren:** Lassen Sie Ihren Gesundheitszustand regelmäßig von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt überwachen, besonders vor und während Hitzeperioden. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, ob eine Therapie- oder Medikamentenanpassung notwendig ist. Nehmen Sie niemals selbstständig ohne Rücksprache Veränderungen vor.

- **Lagerung von Medikamenten:** Beachten Sie die Hinweise zur Lagerung in der Packungsbeilage von Arzneimitteln. Viele Medikamente sind hitzeempfindlich und verlieren ihre Wirksamkeit, wenn sie zu warm gelagert werden. Apotheken bieten oft einen Lieferservice an.
- **Diabetes:** Kontrollieren Sie Ihren Blutzuckerspiegel häufiger, um Unterzuckerungen zu vermeiden.
- **Psychische Erkrankungen / Demenz:** Die Gefahr durch Hitze wird von Menschen, die von psychischen Erkrankungen oder Demenz betroffen sind, oftmals nicht richtig eingeschätzt. Insbesondere ausreichendes Trinken und Sonnenschutz sind hier von hoher Wichtigkeit.
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Vermeiden Sie zusätzliche Belastungen und achten Sie besonders auf Anzeichen wie Schwindel, Herzrasen oder Atemnot. Rufen Sie bei Bedarf sofort ärztliche Hilfe.
- **Nierenerkrankungen:** Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die richtige Trinkmenge bei Hitzeperioden.
- **Allgemeine Verhaltenstipps** finden Sie hier:  
[Allgemeine Verhaltenstipps](#)

**Weiterführende Informationen:**

[Diabetes und Hitze – was muss ich beachten? \(BZgA\)](#)

[Hitze: Folgen, Prävention und Schutz Eine Arbeitshilfe für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen und deren Selbsthilfeverbände \(BAG Selbsthilfe\)](#)