

Klimasensible Beratung – Informationen für das pharmazeutische Personal

Hitze & Gesundheit – allgemeine Empfehlungen

Stand: 26.05.26

Gesundheitliche Belastung durch Hitze

Zur Stabilisierung der Körpertemperatur bei etwa 37 °C reagiert der Körper mit

- » Vasodilatation – gesteigerte Hautdurchblutung zur Wärmeabgabe
- » Schweißproduktion – Verdunstungskälte zur Kühlung

Starkes Schwitzen führt zu **Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten**, die **Hitzeerschöpfung** oder **Hitzekrämpfe** auslösen können. Durch die Gefäßerweiterung kann der Blutdruck abfallen, was zu **Schwindel** oder einem **Hitzekollaps** führt. Intensive Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf kann einen **Sonnenstich** verursachen. Steigt die Körpertemperatur rasch an und ist die Wärmeabgabe nicht mehr möglich, droht ein **Hitzschlag** – ein potenziell lebensbedrohlicher Notfall.

Typische Hitzereaktionen – Warnsignale:

Sonnenstich

- » Kopfschmerzen
- » Übelkeit/Erbrechen
- » Lichtempfindlichkeit
- » erhöhte Körpertemperatur

Hitzschlag

- » Kopfschmerzen
- » Übelkeit
- » heiße, trockene Haut, bei heller Haut auch Rötungen
- » erhöhter Puls
- » erhöhte Körpertemperatur
- » Verwirrtheit bis Bewusstseinsstörung

Hitzekrämpfe

- » Muskelkrämpfe v. a. in Bauch, Armen oder Beinen

Hitzeerschöpfung

- » Muskelkrämpfe
- » Schwäche, Schwindel
- » starkes Durstgefühl
- » Übelkeit
- » feuchtwarme, bei hellhäutigen Menschen oft blassgraue Haut
- » normale bis leicht erhöhte Körpertemperatur

Sofortmaßnahmen

- » an einen kühlen, schattigen Ort gehen
- » Flüssigkeits-/Elektrolytausgleich durch Wasser, (leicht gesüßtem) Tee, verdünnte Saftschorle (nicht eiskalt); bei starkem Flüssigkeitsverlust, Schwindel oder Krämpfen ggfs. Elektrolytlösung
- » kühle Umschläge, Waschen mit kühlem Wasser

Hitzenotfall – Lebensgefahr

Folgende Symptome erfordern unverzüglich den Notruf 112:

- » Bewusstseinstörung/Bewusstlosigkeit
- » plötzliche Verwirrtheit
- » Krampfanfälle
- » Körpertemperatur > 39 °C
- » anhaltendes Erbrechen
- » starke Kopfschmerzen
- » Nackensteife

Risikogruppen für hitzebedingte Gesundheitsprobleme, u.a.

Siehe hierzu auch ABDA Klimasensible Beratung [VULNERABLE GRUPPEN BEI HITZE](#)

- » Säuglinge und Kleinkinder
- » Schwangere/Stillende
- » ältere Menschen, Pflegebedürftige
- » Personen mit chronischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-, Nieren-, Stoffwechsel- oder Atemwegserkrankungen
- » Im Freien Arbeitende
- » Sporttreibende

Schutz vor Hitze – Praktische Empfehlungen für den Alltag

Siehe dazu auch ABDA Patienteninformation [HITZESCHUTZTIPPS AUS IHRER APOTHEKE](#)

- » ausreichend trinken (alkoholfrei, nicht eiskalt), zwei bis drei Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt (Cave: Herz-Kreislauf-/Nierenerkrankungen: ärztliche Rücksprache zur optimalen Flüssigkeitszufuhr)
- » leichte Kost, wasserreiches Obst/Gemüse
- » Wohnräume kühl halten: abdunkeln, nachts lüften, ggf. Ventilator
- » körperliche Aktivität auf morgens/abends verlegen
- » luftige, helle Kleidung aus natürlichen Fasern wie Baumwolle/Leinen; Sonnenhut; Sonnencreme zum Schutz vor Sonnenbrand
- » Babys < 1 Jahr keiner direkten Sonne aussetzen
- » ältere Menschen regelmäßig ans Trinken erinnern
- » Arzneimittel ggf. vor dem Sommer in der Apotheke prüfen lassen