

## Klimasensible Beratung – Informationen für das pharmazeutische Personal

### Vulnerable Gruppen bei Hitze

Stand: 26.05.2026

Hitzewellen belasten den Körper erheblich. Bestimmte Personengruppen reagieren besonders empfindlich und haben ein erhöhtes Risiko für hitzebedingte Gesundheitsprobleme. Dazu zählen:

#### Personen mit chronischen Erkrankungen

##### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- » Hitze führt zu Vasodilatation, um Wärme über die Haut abzugeben → der periphere Widerstand sinkt, die Herzarbeit nimmt zu, um den Blutdruck stabil zu halten. Der Sauerstoffbedarf des Herzens erhöht sich, was zu einem Ungleichgewicht zwischen Sauerstoffversorgung und -bedarf führen kann. Dadurch begünstigt werden Durchblutungsstörungen (Ischämien), Infarkte oder Kreislaufkollaps.
- » Starkes Schwitzen führt zu einem Wasser- und Elektrolyt-Verlust → kann Herzrhythmusstörungen, bestehende Arrhythmien oder eine Thromboseneigung verstärken.
- » Die individuelle Trinkmenge sollte ärztlich abgestimmt werden, da eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr bei Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Verschlechterung ihrer Herzleistung führen kann

##### Chronische Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, COPD, chronische Bronchitis)

- » Körpereigenes Kühlsystem: Abgabe von Körperwärme auch über die Lunge, dadurch erhöhte Atemfrequenz und ein höheres Risiko für Exazerbationen.
- » Hitzewellen gehen häufig mit einer erhöhter Feinstaub- und Ozonbelastung einher, die zur Exazerbation führen kann (Atemnot und Hustenanfälle).

##### Chronische Nierenerkrankungen

- » Die Regulation von Wasser- und Elektrolythaushalt ist vermindert. Dehydratation und vermindertes Blutvolumen können die Nierenfunktion weiter verschlechtern. Die individuelle Trinkmenge sollte ggf. ärztlich besprochen werden.

##### Diabetes mellitus

- » Die Anpassung an Hitze ist reduziert. Die Ursache hierfür ist eine geringere Aktivität von Nervenbahnen, welche die Schweißdrüsen und Blutgefäße regulieren.
- » Begleit- und Folgeerkrankungen wie Hypertonie oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen verschlechtern sich häufig bei hohen Temperaturen.

##### Neurologische Erkrankungen

- » Hitze beeinträchtigt die neuronale Signalübertragung, reduziert die zerebrale Durchblutung und kann das Absterben von Nervenzellen fördern. Mögliche Folgen sind epileptische Anfälle, Schlaganfälle oder kognitive Einschränkungen.
- » Menschen mit Demenz haben im fortgeschrittenen Stadium häufig eine gestörte Körperwahrnehmung und bemerken Schwitzen oder Flüssigkeitsverlust nicht rechtzeitig.

### **Schwangere und Stillende**

- » Schwangere produzieren durch einen erhöhten Stoffwechsel mehr Körperwärme. Dies kann allgemeine Schwangerschaftsbeschwerden wie Kreislaufprobleme weiter verschlimmern.
- » Der Flüssigkeitsbedarf ist bei Schwangeren und Stillenden erhöht; gleichzeitig steigt der Flüssigkeitsverlust durch (auch bereits hitzeunabhängiges) vermehrtes Schwitzen. Dadurch entsteht ein erhöhtes Dehydratations-Risiko während Hitzewellen.

### **Säuglinge und Kleinkinder**

- » Kinder überhitzen schneller, da sie eine größere Körperoberfläche im Verhältnis zum Körpergewicht haben, wodurch sie mehr Flüssigkeit verlieren.
- » Gestillte Säuglinge benötigen in der Regel keine zusätzliche Flüssigkeit, häufigeres Anlegen hilft (wichtig: auch die stillende Mutter sollte bei Hitze ausreichend trinken). Kinder mit Formula Nahrung oder Beikost sollten zusätzlich Wasser oder ungesüßten Tee erhalten. Dies gilt auch für Kinder, die an Erbrechen/Durchfall leiden.

### **Ältere Menschen**

- » Die Fähigkeit zur Wärmeregulation nimmt im Alter ab. Gründe sind u. a. eine reduzierte Schweißproduktion, ein geringeres Plasmavolumen, eine verminderte Herzauswurfleistung und eine schlechtere Durchblutung.
- » Hinzu kommen häufig ein geringeres Durstempfinden und eine höhere Anfälligkeit für Dehydratation. Ein Trinkprotokoll und Trinkerinnerungen (auch als App) können unterstützen.
- » Insbesondere bei alleinlebenden älteren Menschen: Personen für Hitzesituation sensibilisieren und dabei unterstützen, nötige Beratung und Hilfe zu erhalten (familiäre Netzwerke, Nachbarschaftsinitiativen aktivieren).

### **Sporttreibende**

- » Körperliche Belastung und Schwitzen erhöhen das Risiko für Hitzeschäden.
- » Sport sollte in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegt und gegebenenfalls angepasst werden.
- » Zusätzliche Kühlung (z. B. feuchte Tücher, kühles Wasser) ist empfehlenswert.

### **Im Freien Arbeitende**

- » Personen z. B. in Landwirtschaft, Garten- und Landschaftsbau oder Baugewerbe sind besonders gefährdet, da sich bei ihnen hohe Temperaturen und körperliche Belastung kombinieren.
- » Berufsgenossenschaften bieten Hitzeschutzmaterialien für die jeweiligen Berufsgruppen an.