



## Hitzeaktionstag 2025: Aufklärung rettet Leben

Hitzewellen sind kein seltenes Wetterphänomen mehr, sondern ein wachsendes Gesundheitsrisiko – auch in Deutschland. Studien zeigen, dass sich die Zahl der Tage mit Temperaturen über 30 °C seit den 1950er Jahren verdreifacht hat. Das belastet besonders Menschen mit Vorerkrankungen.

Besonders Patientinnen und Patienten mit Diabetes, Herzinsuffizienz oder Nierenerkrankungen können empfindlich auf hohe Temperaturen reagieren. Blutzuckerwerte können bei Hitze entgleisen, der Blutdruck kritisch abfallen oder sich bereits bestehende Organschäden verschärfen. „Viele Menschen unterschätzen die Wirkung von Hitze auf die inneren Organe. Gerade bei Älteren, Vorerkrankten und Menschen unter starker körperlicher Belastung können Flüssigkeitsmangel und Hitzestress die Nieren akut schädigen“, warnt Professor Dr. Dr. med. Dagmar Führer-Sakel, Vorsitzende der DGIM und Direktorin der Klinik für Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Essen.

## Sechs Tipps: Das sollten Sie bei Hitze beachten

- ▶ Regelmäßig über den Tag verteilt Trinken – auch ohne Durst-Gefühl: Zwei bis drei Liter sind ein Richtwert, bei starkem Schwitzen oder körperlicher Aktivität auch mehr. Besonders geeignet sind Wasser, ungesüßte Kräutertees oder stark verdünnte Saftschorlen. Bei Herz- oder Nierenerkrankungen sollte die individuelle Trinkmenge unbedingt mit der Ärztin oder dem Arzt abgeklärt werden. Ein guter Indikator für den Flüssigkeitshaushalt ist die Urinfarbe: Ein sehr dunkler Urin weist auf Flüssigkeitsmangel hin.
- ▶ Medikamente ärztlich prüfen lassen: Blutdrucksenker und Diuretika zur Entwässerung können bei Hitze anders wirken. Ob die Medikation angepasst werden sollte, sollten Sie am besten schon frühzeitig mit der behandelnden

Ärztin oder dem Arzt besprechen. Ändern Sie Ihre Medikation aber nie eigenständig. Auch die Lagerung von Arzneimitteln ist wichtig: Viele Medikamente verlieren bei Temperaturen über 25 °C ihre Wirksamkeit. Insulin darf nie ungekühlt transportiert werden.

- ▶ Den Tagesablauf anpassen – und körperliche Belastung vermeiden: Körperliche Anstrengungen während der heißesten Tageszeiten (ca. 11–17 Uhr) sollten vermieden werden. Erledigungen und Sport sollten möglichst frühmorgens oder spätabends stattfinden.
- ▶ Aktive Kühlung: den Körper bewusst unterstützen: Abkühlung bringen lauwarmes Duschen, feuchte Tücher oder kühlende Fußbäder. Leichte, atmungsaktive Kleidung unterstützt die körpereigene Temperaturregulation. Im Freien ist es wichtig, eine Kopfbedeckung zu tragen und direkte Sonneneinstrahlung zu meiden.
- ▶ Kreislauf, Blutdruck und Blutzucker engmaschig im Blick behalten: Besonders Menschen mit Diabetes oder Herzerkrankungen sollten bei Hitze häufiger messen: Ideal sind zwei bis drei Blutzuckerkontrollen und mindestens eine Blutdruckmessung pro Tag.
- ▶ Warnzeichen erkennen und ernst nehmen – besonders bei älteren Menschen: Schwindel, Kopfschmerzen, Herzrasen oder Verwirrtheit können Vorboten eines Hitzeschadens sein. Gerade bei älteren Menschen werden sie oft spät bemerkt. Daher sollten Angehörige oder Nachbarn täglich nach dem Befinden fragen, Trinkmenge und Raumtemperatur im Blick behalten und beim Kühlen der Wohnung unterstützen. Besonders alleinlebende, mobilitätseingeschränkte und chronisch kranke Menschen brauchen an heißen Tagen Aufmerksamkeit und Hilfe.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e.V. (DGIM)

## Sommerhitze und Gefäßerkrankungen

Viele der Arzneimittel, die Patientinnen und Patienten mit Gefäßerkrankungen regelmäßig einnehmen müssen, sind temperaturempfindlich. Kritisch ist dies bei Medikamenten wie Acetylsalicylsäure (ASS), neuen oralen Antikoagulantien (NOAK), Clopidogrel, Ramipril, Betablockern oder Diuretika. Auch Insulin, das im Kühlschrank gelagert werden sollte, ist empfindlich. Nach dem Öffnen darf es maximal 28 Tage bei Temperaturen bis 30 Grad Celsius verwendet werden.

## Hitze verändert Stoffwechsel

Hitze beeinflusst jedoch nicht nur die Wirkungsweise von Medikamenten, sondern auch den Stoffwechsel. Der Körper verändert bei hohen Temperaturen die Aufnahme, Verteilung und den Abbau von Wirkstoffen – ganz besonders bei Flüssigkeitsmangel. Auf diese Weise kann Hitze etwa die Wirkung von blutdrucksenkenden Mitteln, von Ramipril oder Diuretika verstärken. Dieser Effekt kann zu Blutdruckabfall, Schwindel oder sogar Ohnmacht führen. Hitze erhöht aber auch das Risiko für Blutungen bei Clopidogrel, ASS und NOAK und Psychopharmaka, die bei gefäßkranken Patientinnen und Patienten mit Depressionen eingesetzt werden, können bei Hitze weniger zuverlässig wirken.

## Mehr Tipps:

- ▶ Tägliches Wiegen: Ein plötzlicher Gewichtsverlust kann auf Flüssigkeitsmangel hinweisen.
- ▶ Bei venösen Erkrankungen die Beine hochlagern, um Schwellungen zu vermeiden.
- ▶ Bei venösen Erkrankungen Kompressionsstrümpfe auch bei Hitze nicht weglassen – sie schützen vor offenen Beinen und Thrombosen. Extratipp: Wer stark schwitzt, kann die Strümpfe auch angefeuchtet und nass tragen

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin e.V. (DGG)



## Studie der TU Chemnitz zur Nutzung digitaler Medien im Diabetes-Selbstmanagement

Im Rahmen der von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten Forschungsgruppe „Digitale Medien im Selbstmanagement Chronischer Erkrankungen (DISELMA)“ untersuchen wir an der TU Chemnitz, wie Menschen mit Diabetes Mellitus Typ 1 und 2 ihr Smartphone im Umgang mit ihrer Erkrankung einsetzen.

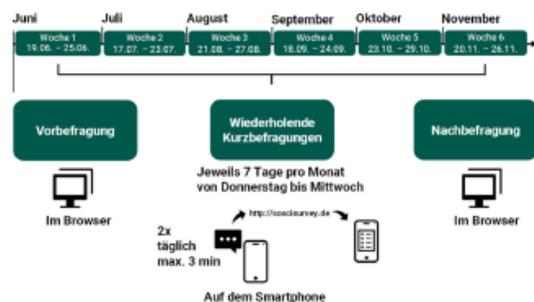
## WAS SIE VON EINER TEILNAHME HABEN

- Teilen von Erfahrungen
- Unterstützung der Diabetes-Forschung
- 75 € Aufwandsentschädigung nach Studienteilnahme

## MITMACHEN KÖNNEN

- **Personen ab 18 Jahren mit Diabetes Mellitus Typ 1 oder 2,**
- **die ihr Smartphone für den Umgang mit ihrer Erkrankung nutzen**

Studiendauer: 6 Monate



Funded by  
**DFG** Deutsche Forschungsgemeinschaft  
German Research Foundation

## INTERESSE GEWECKT?

Folgen Sie dem Link <https://s2survey.net/diabetes/> oder scannen Sie den QR-Code, um sich zu der Studie anzumelden.



Sie werden von uns um Ihre E-Mail-Adresse gebeten, damit wir Sie zum Studienstart am **19.6.2025** per E-Mail zur Teilnahme einladen können.

Bei Fragen oder Unklarheiten, wenden Sie sich bitte an die Studienleitung:

Prof. Dr. Veronika Karnowski

E-Mail:  
[veronika.karnowski@phil.tu-chemnitz.de](mailto:veronika.karnowski@phil.tu-chemnitz.de)

**Der DDB braucht dich!**  
**Mach mit!** [www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/](http://www.diabetikerbund-sachsen.de/waskoennensietun/)



**Anmeldung Infoblatt:**  
[www.diabetes-netzwerk-sachsen.de](http://www.diabetes-netzwerk-sachsen.de)



Wir danken der **Techniker Krankenkasse (TK)** für die finanzielle Unterstützung!

