

Gemeinsam stark gegen die Hitze – Hitzeschutz in der Praxis

Zusammengestellt Heike Brunner, LACHESIS-Öffentlichkeitsarbeit und
von Bildung

16.05.2025

Klimawandel – was ist wichtig für deine Praxis?

Die Sommer werden heißer – und das betrifft auch unseren Praxisalltag. Wie können wir unsere Patient*innen und uns selbst als Behandlerinnen gut vor Hitzebelastung schützen? Welche einfachen Maßnahmen helfen wirklich? Und was können wir strukturell verändern?

Dieses Handout ist aus einem lebendigen Austausch unter Mitfrauen bei einem Online-Treffen zum Thema Klimawandel entstanden. Es bündelt praktisches Wissen, Erfahrungswerte und Ideen aus verschiedenen Praxen – solidarisch, alltagstauglich und mit Blick auf Gesundheit und Selbstfürsorge. Es richtet sich an alle, die Verantwortung tragen: für sich, für ihre Patient*innen und für ein gesundes Praxisumfeld trotz Klimawandel.

Grundsätzliches

Ab wann sprechen wir von einer Hitzewelle?

Wenn an mehr als drei Tagen hintereinander Temperaturen von über 30 °C erreicht werden.

Hitze und Feinstaub

belasten Patient*innen stark – in Kombination noch mehr!



Besonders gefährdete Gruppen

- Frauen
- Schwangere (Frühphase und 34.–36. SSW)
- Ältere Menschen
- Kinder
- Menschen unter Psychopharmaka oder Medikamenten, die das Schwitzen hemmen
→ *Beipackzettel beachten!*

Häufige gesundheitliche Folgen (auch in Rettungsstellen)

- Exsikkose (Dehydration)
- Synkope (Kollaps, Ohnmacht)
- Atypisches Fieber (Warnsignal für Überhitzung)

Betroffene Körpersysteme

- Herz-Kreislauf-System
- Lunge
- Nieren
- Mentale Gesundheit & kognitive Funktionen

Vorbeugende Maßnahmen

Allgemein

- Mehr Wasser trinken
- Schattenplätze aufsuchen oder schaffen
- Öffentliche Kühl-/Schattenangebote nutzen
- Frühgeburtsrisiko durch Hitze benennen (Aufklärung in der Praxis)
- Mittagshitze meiden – Terminzeiten ggf. anpassen

Raumkühlung

- Räume abdunkeln und kühlen
- Feuchte Tücher/Vorhänge nutzen
- Bei neuen Praxisräumen auf kühle Lage achten
- Wenn nötig: Einsatz von Klimaanlage
- Für Luftzirkulation sorgen

Kräuter

- *Holunder & Linde*: regen sanftes Schwitzen zur Kühlung an
- *Salbei*: hilfreich bei übermäßigem Schwitzen

Ernährung

- Kaltschalen, gekochte Speisen abgekühlt essen
- Keine eisgekühlten Getränke – lieber lauwarme Tees (z. B. Pfefferminz)
- Grießbrei mit Kompott
- Kühlende TCM-Lebensmittel: Grüntee, Hibiskustee, Südfrüchte, Gurke, Melone, Tomate, grüner Salat, Sauerkraut, Beeren...
→ *Bitte mit TCM-Therapeutin abstimmen!*
- Auf ausreichende Salzzufuhr achten – z. B. durch Suppen

Kleidung

- Luftige, weite Kleidung (schafft Kühlpuffer)
- Nicht zu helle Farben (können lichtempfindlich machen)
- Sonnenschutz durch Hüte

Medikamente, die das Risiko für Hyperthermie erhöhen

- Schilddrüsenpräparate
- Trizyklische Antidepressiva
- Antihistaminika
- Anticholinergika (z. B. Atropin, Hyoscyamin)
- Diuretika (Entwässerungsmittel)
- ACE-Hemmer, Sartane, Calciumantagonisten

Fototoxische Reaktionen bei Sonnenlicht

- Antibiotika wie Doxycyclin
- Antirheumatika wie Azapropazon
- Diuretika wie Furosemid, Hydrochlorothiazid
- Herzmedikamente wie Amiodaron
- Johanniskraut

Nützliche Links

- **Medikamente & Hitze (TK):**
<https://www.tk.de/techniker/magazin/medikamente-hitze-2038484>
- **Luftqualität & Feinstaub messen:**
<https://www.iqair.com/de/>
- **AKF-Fachtag: Frauengesundheit & Klimawandel:**
<https://www.arbeitskreis-frauengesundheit.de/2024/12/03/fachtagung-frauengesundheit-und-klimawandel-2-3-nov-2024/>
- **WHO-Konferenz März 2025:**
<https://www.who.int/news-room/events/detail/2025/03/25/default-calendar/second-global-conference-on-air-pollution-and-health>
- **Hilfe für Pflegeberufe (dbfk-Broschüre):**
[PDF-Download](#)

<http://www.lachesis.de>