

Hitzeschutz in der Arztpraxis

7-Punkte-Plan gegen hitzebedingtes Praxischaos

1. Frühzeitig informiert und vorbereitet sein

Information

Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienst abonnieren

→ Hitzewarnungen für den eigenen Landkreis aktivieren

👉 https://www.dwd.de/DE/service/newsletter/form/hitzewarnungen/hitzewarnungen_node.html

Quelle: DWD

Sicherstellen, dass Hitzewarnungen im Team ankommen

→ z. B. Weiterleitung an Praxis-Mail, kurze Information im Team

Praxis vorbereiten

Hitzeschutzmaßnahmen in der Praxis vorab prüfen

→ z. B. Ventilatoren, Jalousien, Lüftung funktionsfähig und einsatzbereit?

→ Getränke und Informationsmaterial vorhanden?

→ Raumthermometer vorhanden?

Team organisieren

Praxisteam in Teamsitzung für das Thema „Hitze“ sensibilisieren

Zuständigkeit klären: Hitzeschutzbeauftragte Person benennen

👉 <https://cdn.lmu-klinikum.de/ae10af6b6e47b805/a60020f062e2/Handout1.pdf>

Quelle: LMU Klinikum

Umgebung einbeziehen

Lokale Unterstützungsangebote kennen

→ z. B. kühle Orte, Trinkbrunnen, Hitzetelefon, kommunale Hitzeaktionspläne

2. Wenn eine Hitzewarnung kommt

Sprechstunde anpassen

- Sprechstundenangebot anpassen
 - Früh- oder Spätermine für vulnerable Patient:innen einplanen

- Praxis- und Behandlungsabläufe anpassen
 - weniger Patient:innen pro Stunde
 - Termine entzerren

- Priorisierung festlegen
 - nicht dringliche Untersuchungen und Check-ups verschieben
 - Fokus auf Akut- und Risikopatient:innen

- Auf belastende Diagnostik möglichst verzichten
 - z. B. Belastungs-EKG oder aufwendige Untersuchungen verschieben

- Telefonische Kontakte vorziehen
 - Befundbesprechungen, Verlaufskontrollen

- Hitzeschutzplan aktiv anwenden
- Bei extremer Belastung
 - ggf. reduzierte Sprechstunde
 - Fokus auf notwendige Versorgung

Praxis kühl halten

- Raumklima aktiv steuern
 - Raumtemperatur regelmäßig kontrollieren (ab ~26 °C reagieren)
 - Jalousien/Verschattung nutzen
 - früh/spät lüften nach festem Schema
 - nicht benötigte, wärmeabgebende Geräte abschalten
- Hitzeschutzmaßnahmen konsequent nutzen
 - Ventilatoren und Lüftungskonzept nutzen
- Getränke für Patient:innen und Personal bereitstellen
- Aufenthaltsdauer im Wartezimmer möglichst kurz halten

3. Risikopatient:innen im Blick

Besonders gefährdet sind:

- Höheres Alter (insbesondere ≥ 75 Jahre)
- Pflegebedürftigkeit / eingeschränkte Mobilität
- Chronische Erkrankungen
 - kardiovaskulär (z. B. Hypertonie, Herzinsuffizienz)
 - chronische Lungenerkrankungen (z. B. COPD)
 - Nierenerkrankungen
 - Diabetes mellitus
 - neurologische Erkrankungen (z. B. Demenz, Parkinson)
 - psychiatrische Erkrankungen
- Bestimmte Medikamente (z. B. Diuretika, ACE-/AT1-Hemmer, SGLT2-Hemmer, Psychopharmaka, NSAR)
- Adipositas
- Schwangerschaft
- Starke körperliche Belastung bei Hitze
- Soziale Isolation
- Niedriger sozioökonomischer Status
- Ungünstige Wohnverhältnisse

Hintergrund

Risikopatient:innen sind besonders gefährdet, da ihre Wärmeregulation und/oder Verhaltensanpassung eingeschränkt ist.

Risikopatient:innen erkennen und berücksichtigen

- Risikopatient:innen identifizieren
 - z. B. über Diagnosen, Medikation, soziale Situation
 - Kennzeichnung in der Patientenakte
 - z. B. „hitzegefährdet“
 - Praxisteam sensibilisieren
 - Praxisteam (insb. MFA) achten aktiv auf Risikopatient:innen
 - Bei jedem Kontakt aktiv berücksichtigen und ansprechen
 - z. B. bei Terminen, Telefonkontakten oder Rezeptanfragen
 - ggf. Liste von Risikopatient:innen führen
 - Angehörige einbeziehen (sofern vorhanden)
 - Hinweis auf regelmäßigen Kontakt bei Hitzeperioden
 - Pflegedienst Flyer mitgeben
 - z. B. „Mit Hitze keine Witze“ von KLUG
 - 👉 <https://shop.klimawandel-gesundheit.de/produkt/neu-faltblatt-mit-hitze-keine-witze/>
- Quelle: KLUG e.V.
- 👉 https://cdn.lmu-klinikum.de/313c233eaa8de7bf/2dc01337e331/LMU_ab-65-Jahren_v2.pdf
- Quelle: LMU Klinikum

4. ärztliches Vorgehen beim Patientenkontakt

Kurzcheck in der Sprechstunde (30 Sekunden)

- Trinkmenge ausreichend?
- Urinmenge reduziert?
- Schwindel, Schwäche oder Verwirrtheit?
- Gewichtsveränderung/Beinödeme?
- Blutdruck niedriger als sonst?

Bei Auffälligkeiten: Medikamentencheck

- Medikamentenplan gezielt prüfen
- besonders kritisch bei Hitze:
 - Diuretika
 - ACE-Hemmer / AT1-Blocker
 - SGLT2-Hemmer
 - NSAR
 - Anticholinergika
 - Sedativa
 - Opioide (inkl. Pflaster)
- Auswirkungen von Medikamenten berücksichtigen
- Einfluss auf Volumenhaushalt, Kreislauf und Thermoregulation
- Dosisanpassung, Pausieren oder Absetzen im Einzelfall prüfen
- abhängig von klinischer Situation
- Bei Risikokonstellationen engmaschiger kontrollieren
- z. B. Gewicht, Kreislauf, ggf. Labor
- Bei geriatrischen Patient:innen Polypharmazie besonders beachten
- 👉 https://www.gesundheitsnetznuernberg.de/wp-content/uploads/2024/11/AdaptNet_Medikamentenanpassung-bei-Hitze_Juli-2024.pdf
- Quelle: Gesundheitsnetz QuE Nürnberg

Es gibt keine pauschalen Empfehlungen zur Medikationsanpassung bei Hitze – Entscheidungen sind individuell.

5. Konkrete Verhaltensempfehlungen für Patient:innen

Flüssigkeit und Ernährung

- Ausreichend trinken
 - i. d. R. 1,5–2 Liter/Tag, sofern medizinisch vertretbar
 - bei Flüssigkeitsrestriktion individuelle Anpassung (z. B. nach Gewicht)
- Regelmäßig trinken
 - z.B. 1 Glas (200 ml) alle 1 – 2 Stunden
 - nicht erst bei Durst
 - Urin sollte hellgelb sein
- Wasser und Tee trinken, Alkohol, Koffein und stark zuckerhaltige Getränke reduzieren
- Getränke für Pflegebedürftige in Sicht- und Griffweite
 - ggf. Hilfsmittel (z. B. Strohhalm, Schnabeltasse) verwenden
- Leichte Kost bevorzugen
 - kleinere, häufigere Mahlzeiten
 - fett- und eiweißreiche Speisen reduzieren
- Wasserreiche Lebensmittel einbauen
 - z. B. Melone, Gurke, Tomaten

Körper kühlen

- Kühl duschen oder waschen
- Kalte Arm- und Fußbäder nutzen
- Feuchte Tücher, Wasserspray oder Kühlpacks einsetzen

Wohnung kühl halten

- Nachts und früh morgens lüften, tagsüber verschatten
- Kühlsten Raum der Wohnung nutzen
- Elektrische Geräte möglichst reduzieren (außer Kühlschrank)
- Ventilatoren bei Bedarf einsetzen
 - bei sehr hohen Temperaturen (> 35 °C) vorsichtig einsetzen
- Wenn nötig: zeitweise Aufenthalt in kühleren Orten
 - z. B. öffentliche Gebäude

Verhalten anpassen

- Körperliche Anstrengung vermeiden
- Aktivitäten in die Morgen- und Abendstunden verlegen
- Mittagshitze meiden
- Leichte, luftige Kleidung tragen
- Sonnenschutz nutzen (Kopfbedeckung, Sonnencreme, Sonnenbrille)

Besondere Hinweise

- Tägliche Gewichtskontrolle bei Risikopatient:innen erwägen
 - Medikamente korrekt lagern
 - Hitze kann die Wirksamkeit und Sicherheit von Medikamenten beeinträchtigen
 - besonders empfindlich sind u. a.:
 - Insulin
 - Inhalativa (Sprays und Pulverinhalatoren)
 - Cremes / Salben
 - Zäpfchen
 - mögliche Folgen:
 - Wirkungsverlust oder veränderte Dosierung
 - Verklumpen oder Funktionsstörungen
 - grundsätzlich:
 - möglichst unter 25 °C lagern
 - vor Sonne und Hitze schützen (nicht im Auto!)
 - kühl halten, aber nicht einfrieren
 - Beipackzettel beachten
 - im Zweifel: Rücksprache in der Praxis
 - Notfallkontakte bereithalten
 - Angehörige / Bezugspersonen informieren
 - regelmäßiger Kontakt bei Hitzeperioden sinnvoll
 - 👉 <https://www.gesundheitsnetznuernberg.de/wp-content/uploads/2025/05/Infozept-Umgang-mit-Hitze.pdf>
- Quelle: Gesundheitsnetz QuE Nürnberg

6. Warnzeichen und Erstversorgung hitzebedingter Notfälle

Hitzebedingte Erkrankungen (Überblick)

Neben Hitzeerschöpfung und Hitzschlag können auch auftreten:

- Hitzeausschlag
- Hitzeödeme
- Hitzeohnmacht (Synkope)
- Hitzekrämpfe

Frühe Zeichen einer Hitzebelastung

- ⚠ Schwindel, Schwäche, Müdigkeit
- ⚠ Kopfschmerzen
- ⚠ Übelkeit, Erbrechen
- ⚠ vermehrtes Schwitzen oder trockene Haut
- ⚠ Muskelkrämpfe oder Synkope

Schwerere Verläufe (Hitzeerschöpfung)

- ⚠ Blasse, kaltschweißige Haut
 - ⚠ Tachykardie, Hypotonie
 - ⚠ ausgeprägte Erschöpfung, Benommenheit
 - ⚠ Körpertemperatur $< 40\text{ °C}$
- kann in Hitzschlag übergehen

Notfall: Hitzschlag

- ⚠ Körpertemperatur $\geq 40\text{ °C}$ (Kerntemperatur)
 - ⚠ Verwirrtheit, Bewusstseinsstörung, Krampfanfälle
 - ⚠ heiße, ggf. trockene Haut
 - ⚠ Kreislaufinstabilität
- **lebensbedrohlich**

Erstmaßnahmen

- sofort in kühle Umgebung bringen
 - körperliche Ruhe, Lagerung (ggf. Beine hoch)
 - entkleiden, aktive Kühlung
- z. B. feuchte Tücher, Kühlpacks (Nacken, Achsel, Leiste)
- Flüssigkeitszufuhr (wenn möglich)

Bei schwerem Verlauf

- Notruf veranlassen / sofort ärztlich handeln
- Monitoring, ggf. Infusion
- rasche Klinikeinweisung

Wichtiger Hinweis

→ **Keine Antipyretika** bei hitzebedingter Hyperthermie

👉 https://register.awmf.org/assets/guidelines/053-052k_S1_Hitzebedingte-Gesundheitsstoerungen-Hausarztpraxis_2025-07-abgelaufen.pdf

Quelle: AWMF / DEGAM

7. Praxisteam schützen

Arbeitsbedingungen anpassen

- Raumklima regelmäßig kontrollieren und aktiv beeinflussen
→ Maßnahmen ab ca. 26–30 °C verstärken
- Arbeitsabläufe anpassen
→ körperlich belastende Tätigkeiten reduzieren
→ Tätigkeiten nach Möglichkeit in kühlere Tageszeiten legen
- regelmäßige Pausen ermöglichen und aktiv einplanen

Flüssigkeit und Erholung

- Ausreichend trinken
→ regelmäßige Trinkpausen sicherstellen
- Kostenlose Getränke bereitstellen
→ spätestens bei erhöhten Temperaturen (> 30 °C) erforderlich
- Erholung zwischen den Arbeitstagen beachten

Abkühlung ermöglichen

- Kühle Pausenbereiche nutzen oder schaffen
→ nutzen von Parks, Gärten, schattigen Hinterhöfen, kühlen Räumen
- Aktive Kühlung einsetzen
→ z. B. feuchte Tücher, Sprühwasser, kaltes Wasser über Handgelenke

Kleidung und Schutz

- Leichte, atmungsaktive Kleidung tragen
- Belastung durch Schutzkleidung berücksichtigen
→ ggf. häufigere Pausen einplanen

Aufmerksamkeit im Team

- Auf Warnzeichen achten
→ Schwindel, Schwäche, Konzentrationsprobleme
- Offene Kommunikation fördern
→ Beschwerden früh ansprechen

Tipps für den Alltag zu Hause

- Reduzierung der Innenraumtemperatur auch zu Hause
- kühl duschen für dem Schlafengehen
- auf ausreichende Nachtruhe achten, möglichst kühl schlafen
- Fitness fördern zur Stärkung des Herzkreislaufsystems

Arbeitsschutz (Raumtemperatur)

Die Maßnahmen entsprechen den Arbeitsschutz-Vorgaben zur Raumtemperatur (ASR A3.5).

→ Ab ca. 30 °C sind Schutzmaßnahmen erforderlich

→ Ab ca. 35 °C ist ein Raum ohne zusätzliche Maßnahmen nicht mehr als Arbeitsraum geeignet

👉 https://cdn.lmu-klinikum.de/e672248a1bca7aff/e10c370f5281/LMU_Gesundheitsberufe_v2.pdf

Quelle: LMU Klinikum

**Die Hitze wird mehr. Wie wir damit umgehen, liegt bei uns.
Der Medikamentencheck rettet mehr als der Ventilator.**