

## Hitzestress und neurologische Erkrankungen

Ein Leitfaden für Betroffene und Behandelnde zum Hitzeaktionstag 2024

Durch die Klimakrise werden heißere Sommer und starke Hitzeperioden immer wahrscheinlicher. So war der Sommer 2022 in Europa der heißeste seit Beginn der Wetteraufzeichnungen und forderte zehntausende hitzebedingte Todesfälle. Hitzeperioden haben in vielerlei Hinsicht tiefgreifende Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit. Für Menschen, die unter neurologischen Erkrankungen leiden, können sie besonders belastend sein:

- **Schlaganfälle:** Während Hitzewellen erhöht sich die Häufigkeit von sogenannten ischämischen Schlaganfällen (die häufigste Art des Schlaganfalls) und zum anderen führt ein Schlaganfall während einer Hitzeperiode häufiger zum Tod. Hierbei scheint nicht nur die Hitze selbst, sondern auch Luftverschmutzung und andere Faktoren eine Rolle zu spielen.
- **Migräne:** Hitzewellen können die Häufigkeit von Migräneattacken erhöhen bzw. auslösen. Auch Dehydratation und Schlafmangel sind Triggerfaktoren für Migräneattacken und während Hitzeperioden besonders häufig.
- **Multiple Sklerose (MS):** Mehr als die Hälfte der Menschen mit MS erlebt eine Symptomverschlechterung bei Hitze, das sogenannte Uthoff-Phänomen. Ursache sind unvollständig abgeheilte Entzündungsherde im zentralen Nervensystem, die vor allem bei Hitze die Weiterleitung von Nervensignalen behindern. Sobald die Hitze nachlässt, klingen diese verstärkten Beschwerden zwar wieder ab, allerdings erschweren sie Betroffenen die ohnehin belastenden Hitzetage zusätzlich.
- **Flüssigkeitsmangel und Delir:** Im Alter lässt das Durstgefühl oft nach. Dies kann an heißen Tagen aufgrund von Flüssigkeitsmangel zu Verwirrungszuständen (dem sog. Delir) führen. Flüssigkeitsersatz über die Vene oder angeleitetes Trinken bessern die Situation häufig rasch. Die Verwirrtheit kann jedoch schwerwiegende Folgen haben, wenn z.B. daraus resultierende Stürze zu Knochenbrüchen führen.
- **Querschnittslähmung:** Menschen mit Rückenmarksverletzungen und Querschnittslähmung sind nicht nur in ihrer Mobilität eingeschränkt, sondern leiden häufig auch unter einer eingeschränkten Temperaturregulation des Körpers. Zudem sind sie teilweise auf externe Geräte angewiesen. Dies macht sie besonders anfällig für Hitzestress.

Folgende **Maßnahmen** sollten Patient:innen während Hitzeperioden gemeinsam mit ihren Behandler:innen umsetzen:

- **Medikamente anpassen:** Manche neurologischen Medikamente beeinträchtigen die Hitzekompensation des Körpers. Patient:innen sollten rechtzeitig ärztlich besprechen, was in Bezug auf ihre Medikation während Hitzeperioden zu beachten ist (siehe hierfür z.B. [Heidelberger Hitze-Tabelle](#)). Zudem verlieren viele Medikamente durch Hitze ihre Wirkung. Mit Hilfe des Beipackzettels sollte geklärt werden, ob eine angepasste Lagerung in Hitzeperioden erforderlich ist.
- **Hydratation:** Ausreichendes Trinken ist essenziell. Es wird empfohlen, regelmäßig und ausreichend Wasser zu trinken. Alkoholfreie, nicht koffeinhaltige Getränke sind zu bevorzugen, bei Bedarf können Elektrolyte ergänzt werden.
- **Schutz vor direkter Sonneneinstrahlung:** Um Hitzeschäden und Überhitzung durch direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden, sollte eine Kopfbedeckung getragen und Sonnenschutzmittel verwendet werden.
- **Körper kühl halten:** Die Räume, in denen sich Betroffene aufhalten, sollten möglichst kühl gehalten werden (z.B. durch ausreichende Verschattung). Zum Kühlen der Körpertemperatur können feuchte Umschläge an Armen und Beinen oder kühle Fußbäder helfen. Hitzestunden sollten vermieden werden.

Weitere Infomaterialien zum Hitzeschutz finden sich unter [hitze.info](https://hitze.info).

*Hitzeperioden können das Leben von Menschen mit neurologischen Erkrankungen erheblich beeinflussen, da diese besonders vulnerabel für deren Auswirkungen sind. Durch präventive Maßnahmen und ein Verständnis der Zusammenhänge zwischen Hitze und neurologischen Erkrankungen können Betroffene und Behandelnde besser mit diesen Herausforderungen umgehen. Wir unterstützen daher die Forderung nach flächendeckenden Hitzeaktionsplänen und weiterer Aufklärung, Prävention sowie Forschung auf diesem Gebiet.*