

## Pressemitteilung

# Hitzewellen machen krank: Jeder Dritte fühlt sich stark beeinträchtigt, Ausfälle im Job nehmen zu

**AOK Rheinland/Hamburg: Zahl der AU-Tage, die auf Hitze und Sonnenlicht zurückzuführen sind, hat sich innerhalb von zehn Jahren verdoppelt.**

Düsseldorf/Hamburg, 3. Juni 2025

Zunehmend hohe Temperaturen und schwüles Wetter machen nicht nur der Natur zu schaffen, auch die Menschen leiden und sorgen sich. Das zeigt eine repräsentative Forsa-Umfrage\*, die der AOK-Bundesverband vor dem bundesweiten Hitzeaktionstag am 4. Juni veröffentlicht hat. Jede und jeder dritte Befragte (33 Prozent) gaben an, sich durch anhaltende sommerliche Hitze stark oder sehr stark beeinträchtigt zu fühlen. In einer ähnlichen Umfrage aus dem Jahr 2021 hatten das nur jede und jeder Vierte gesagt (25 Prozent).

Wie stark sich Menschen durch Hitze belastet fühlen, hängt auch mit dem Gesundheitszustand der Befragten zusammen. Chronisch Kranke fühlen sich mit 41 Prozent deutlich häufiger durch anhaltende sommerliche Hitze beeinträchtigt als der Durchschnitt der Bevölkerung. Das geht aus Auswertungen der AOK Rheinland/Hamburg auf Basis aktueller Zahlen des Wissenschaftlichen Instituts (WIdO) der AOK hervor. Studien belegen, dass länger andauernde Hitzewellen Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen verschlimmern und zu einem Anstieg hitzebedingter Todesfälle führen können. Nach Angaben des Robert Koch-Instituts (RKI) starben beispielsweise im Sommer 2022 schätzungsweise 9.100 Menschen deutschlandweit an den Folgen von Hitze.

Besonders herausfordernd wirken sich solche Entwicklungen auf Pflegeeinrichtungen aus. Zum einen ist es im oft anspruchsvollen Pflegealltag für die Beschäftigten schwierig, angemessen mit langen Hitzeperioden umzugehen, ausreichend zu trinken und Pausen einzulegen. Hinzu kommt aber vor allem, dass die Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtungen zu der Hochrisikogruppe für hitzebedingte Gesundheitsprobleme gehören.

Das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF-Institut) der AOK Rheinland/Hamburg unterstützt Pflegeeinrichtungen dabei, Hitzepläne zu entwickeln. „Das sogenannte TOP-Prinzip hilft dabei, Hitzeschutz-Maßnahmen zu entwickeln und umzusetzen. TOP steht für technischen, organisatorischen und pflegerisch-persönlichen Hitzeschutz“, sagt Maximilian Reiff, Gesundheitsmanagement-Berater des BGF-Instituts.

Hier sind einige der **BGFI-Hitze-Tipps für Pflegeeinrichtungen**:

- technische Maßnahme: eine schattige und kühlende Gestaltung des Außenbereichs, um Bewohnerinnen, Bewohnern und Beschäftigten einen angenehmen Rückzugsort bei heißen Temperaturen zu bieten.
- organisatorische Maßnahmen: Getränke an unterschiedlichen Orten bereitstellen und die Räumlichkeiten je nach Tageszeit und Temperatur wechseln.
- pflegerisch-persönliche Maßnahmen: eine Auswahl luftiger und leichter Kleidung für die Pflegebedürftigen bereithalten sowie leichtere Mahlzeiten in kleinen Portionen über den Tag verteilt anbieten.

### **Zahl der hitzebedingten AU-Tage innerhalb von zehn Jahren verdoppelt**

Auch abseits der Pflegeeinrichtungen wirken sich lange Hitzewellen auf den Berufsalltag zahlreicher Beschäftigter aus. Das zeigt sich in der Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage (AU-Tage), die auf Schäden durch Hitze und Sonnenlicht zurückzuführen sind. Im Jahr 2013 hatte diese Diagnose bei den Versicherten der AOK Rheinland/Hamburg insgesamt rund 1.400 AU-Tage verursacht, im Jahr 2023 waren es über 3.000 Tage und damit mehr als doppelt so viele. Der Anstieg ist allerdings nicht kontinuierlich verlaufen, sondern zwischendurch auch immer mal wieder gesunken – beispielsweise im Jahr 2021 auf rund 1.000 AU-Tage. Der Sommer 2021 galt in Nordrhein-Westfalen laut Deutschem Wetterdienst als vergleichsweise kühler Sommer mit wenigen Hitzetagen, aber großen Regenmengen. Auch 2024 war die Zahl der hitzebedingten AU-Tage unter den Versicherten der AOK Rheinland/Hamburg vom Spitzenwert aus dem Jahr 2023 entfernt und lag bei rund 2.100.

„Hitzewellen stellen gerade für vulnerable Gruppen wie chronisch Kranke und Ältere eine gesundheitliche Gefahr dar. Umso wichtiger ist es, die Menschen zu informieren und ihnen Unterstützung zu bieten. Strategien zum Umgang mit diesem Gesundheitsrisiko – in Deutschland das größte durch den Klimawandel verursachte – sind wichtig, denn das Risiko wird weiter zunehmen“, sagt Gesundheitswissenschaftlerin Anja Nacken, die bei der AOK Rheinland/Hamburg den Stabsbereich Nachhaltigkeit leitet.

### Medizinisches Hitzetelefon bei AOK-Clarimedis

Bei Fragen zu den Themen Hitze und Hitzeschutz stehen die medizinischen Expertinnen und Experten sowie Fachärztinnen und -ärzte von AOK-Clarimedis, dem medizinischen Infotelefon, ihren Versicherten zur Verfügung – rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr. Unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 1 265 265 geben sie Antworten zu Diagnosen, Symptomen und Therapien.

**Informationen der AOK zum Thema Hitzeschutz:** [www.aok.de/pk/hitzeschutz](http://www.aok.de/pk/hitzeschutz)  
**Informationen zum Hitzeaktionstag:** [www.hitzeaktionstag.de](http://www.hitzeaktionstag.de)

\*Die Befragung zum Thema Hitze ist vom 6. November bis zum 22. November 2024 unter 3.033 Teilnehmerinnen und Teilnehmern eines Online-Panels des Befragungsinstituts Forsa durchgeführt worden. Der Teilnehmerkreis ist zuvor auf Basis einer repräsentativen Offline-Zufallsstichprobe von Forsa telefonisch rekrutiert worden.

### AOK-Podcasts zum Thema Hitze

Mit Hitze und Gesundheit beschäftigen sich auch zwei Podcasts der AOK Rheinland/Hamburg. Der **Kinderpodcast** „Flipsi findet’s raus“ ist auf allen gängigen Podcast-Plattformen verfügbar, hier heißt die neue Folge „Warum schwitzen wir - und was hat das mit dem Klimawandel zu tun?“. <https://familie.vigo.de/podcasts/flipsifindetsraus.html>

Auch die Folgen des **Elternpodcasts** „Kleine Körper. Große Fragen.“ sind auf allen Plattformen verfügbar. Hier lautet der Titel „Wenn der Sommer zu heiß wird – Wie Eltern Kinder schützen und Klima mitdenken“. <https://familie.vigo.de/podcasts/kleinekoerpergrossefragen.html>