

Pressemitteilung

Frauen leiden mehr unter Hitze und Extremwetter als Männer – psychisch und körperlich

Vor dem Hitzeaktionstag am 11. Juni weist die AOK Rheinland/Hamburg auf neue UV-Index-Tafeln und weitere Info-Angebote hin.

Düsseldorf/Hamburg, 10. Juni 2026

Frauen spüren die Auswirkungen von Hitze deutlich häufiger in ihrem Alltag als Männer. Nach einer repräsentativen Versicherten-Umfrage des Wissenschaftlichen Instituts der AOK berichten 36,6 Prozent der Frauen von Beeinträchtigungen durch Hitze, bei den Männern sind es 29,3 Prozent. Damit sind Frauen häufiger betroffen und reagieren insgesamt sensibler auf extreme Temperaturen, so die AOK Rheinland/Hamburg. Vor dem bundesweiten Hitzeaktionstag am 11. Juni weist die Gesundheitskasse auf umfangreiche Informationen zu den Themen „Hitze und Gesundheit“ und „Schutz vor anhaltender Hitze“ hin und gibt Tipps speziell zur Frauengesundheit.

Hitzebeschwerden äußern sich durch Abgeschlagenheit, Kreislaufprobleme und Schlafstörungen. Neben den körperlichen Beschwerden spielt auch die Psyche eine Rolle. Frauen gaben in der AOK-Umfrage, die 2025 veröffentlicht wurde, deutlich häufiger an, sich Sorgen wegen des Extremwetters zu machen. Hitze wird also nicht nur zur körperlichen, sondern auch zur mentalen Belastung.

„Der Körper der Frau reagiert gerade in Lebensphasen wie der Schwangerschaft und Stillzeit, der Menopause oder im höheren Alter sensibler auf extreme Temperaturen. Dafür sind unter anderem das geringere Schwitzen, ein höherer

Körperfettanteil und hormonelle Einflüsse verantwortlich“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg.

Mit zunehmender Hitzedauer steigt die Zahl der Krankmeldungen

Unabhängig vom Geschlecht zeigt eine Studie des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung auf Basis von AOK-Daten, dass Hitze nicht nur Notfälle wie Schlaganfälle auslösen kann, sondern auch bestehende Erkrankungen und deren Symptome verschlimmert. Erwerbstätige erreichen die Grenze ihrer Arbeitsfähigkeit deutlich schneller. Laut der Analyse führt ein Hitzetag mit Temperaturen über 30 Grad bereits zu einem Anstieg der Krankmeldungen um etwa 3,5 Prozent. Dieser Effekt verstärkt sich mit der Dauer der Hitzebelastung. Am dritten Hitzetag beträgt der Anstieg der Krankmeldungen 5,0 Prozent, bei sieben Hitzetagen in Folge verdreifacht er sich auf etwa 10,8 Prozent.

„Hitzewellen stellen ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar. Umso wichtiger ist es, die Bevölkerung früh zu informieren und zu unterstützen. Maßnahmen zum Umgang mit den gesundheitlichen Folgen von Hitze sind von großer Bedeutung, da es sich um das größte klimawandelbedingte Gesundheitsrisiko in Deutschland handelt. Diese Belastung wird noch weiter zunehmen“, sagt Gesundheitswissenschaftlerin Anja Nacken, die bei der AOK Rheinland/Hamburg den Stabsbereich Nachhaltigkeit leitet.

Bundesweite Aktionen und Veranstaltungen beim Hitzeaktionstag

Unter www.aok.de/pk/hitzeschutz informiert die AOK über Gesundheitsgefahren durch Hitze, auch zum Thema Frauengesundheit. Zusätzlich bietet die AOK eine Beratung für ihre Versicherten an: Bei Fragen zu den Themen Hitze und Hitzeschutz stehen die medizinischen Expertinnen und Experten sowie Fachärztinnen und -ärzte von AOK-Clarimedis, dem medizinischen Infotelefon, rund um die Uhr zur Verfügung unter der kostenfreien Telefonnummer 0800 1 265 265.

Der von der AOK unterstützte Hitzeaktionstag ist erstmals im Jahr 2023 von der Bundesärztekammer und der Deutschen Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) e.V. initiiert worden und findet in diesem Jahr mit vielen regionalen und bundesweiten Aktionen und Veranstaltungen am Donnerstag, 11. Juni, statt: www.hitzeaktionstag.de

Regional finden sich die Akteure des Landes im vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales initiierten „Zentralen Netzwerk für gesundheitsbezogenen Hitzeschutz in Nordrhein-Westfalen (ZNGH)“ zusammen, daran beteiligt

sich auch die AOK Rheinland/Hamburg. Neben dem Austausch zu gesundheitlichen Folgen des Klimawandels aus den verschiedenen Perspektiven, steht die Entwicklung diverser Arbeitshilfen zum Umgang mit Hitzebelastung in Einrichtungen des Gesundheitswesens und in den Kommunen im Vordergrund. Weitere Infos dazu finden sich hier: [Klima und Gesundheit - LfGA NRW](#)

Tafeln zeigen die UV-Belastung an öffentlichen Plätzen in der Region

Die AOK Rheinland/Hamburg unterstützt die Bevölkerung beim Thema Hitzeschutz in diesem Sommer mit UV-Index-Tafeln. Auf den großformatigen Tafeln werden tagesaktuell die erwartete UV-Strahlung und angemessene Schutzmaßnahmen angezeigt. Die Tafeln stehen unter anderem auf öffentlichen Plätzen und bei Sportevents, bei Veranstaltungen oder an Kitas. Beispielsweise bei der Landesgartenschau in Neuss (bis Oktober) oder bei einer Aktion im Tierpark Kleve (August).

Zudem organisiert die AOK Rheinland/Hamburg eigene Veranstaltungen am Hitzeaktionstag 11. Juni und macht den ganzen Sommer über bei ausgewählten Terminen mit Flyern, Tipps zum Umgang mit Hitze, Plakaten und Giveaways auf das Thema aufmerksam.