



Diabetes und Hitze – was muss ich beachten?

Sommer, Sonne, Hitzewelle –
Tipps für Menschen mit Diabetes.

6 Tipps bei Hitze – das sollten alle beachten:



Verlegen Sie körperliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- und Abendstunden.



Halten Sie Ihre Wohnung und sich selbst möglichst kühl.



Trinken Sie ausreichend – am besten Wasser und ungesüßte Tees.



Sorgen Sie für Sonnenschutz, wenn Sie ins Freie gehen.



Achten Sie auf sich und andere, vor allem aber auf Kinder und ältere Menschen.



Lassen Sie Ihre Arzneimittel von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auf Hitzeverträglichkeit prüfen und beachten Sie die Aufbewahrungshinweise in der Packungsbeilage.

Wie verhalte ich mich mit Diabetes bei Hitze richtig?

Wenn es heiß ist, erweitern sich die Blutgefäße des Körpers. So gelangt das Blut schneller aus dem Körperinneren an die Hautoberfläche. Über die Haut wird die Wärme dann an die Umgebung abgegeben. Durch die erweiterten Blutgefäße sinkt der Blutdruck und das Herz muss stärker pumpen.

Bei Menschen mit Diabetes passt sich der Körper langsamer – und zum Teil eingeschränkt – an die Hitze an. Denn die Nervenbahnen, welche Schweißdrüsen und Blutgefäße regulieren, sind weniger aktiv. Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes nehmen außerdem blutdrucksenkende Medikamente oder Entwässerungstabletten. Das kann den Blutdruck gefährlich absinken lassen und den Flüssigkeitsverlust verstärken. Herz-Kreislauf-Erkrankungen können



sich verschlimmern oder häufen. Beispielsweise kann das Risiko für einen hitzebedingten Herzinfarkt steigen.

Empfehlung 1: Ausreichend trinken

Das Wichtigste bei heißen Temperaturen: viel trinken! **Die Gefahr einer Austrocknung (Dehydration) ist besonders bei älteren Menschen mit Diabetes hoch.** Mit steigendem Alter nimmt das Durstgefühl ab, wodurch viele ältere Menschen vergessen, regelmäßig zu trinken. Eine mögliche Folge des Flüssigkeitsmangels sind hohe Blutzuckerwerte. Der Körper versucht dann, den überschüssigen Zucker über den Urin auszuscheiden – wodurch sich der Flüssigkeitsverlust zusätzlich erhöht.



Welche Getränke sind geeignet? Trinken Sie zum Beispiel Wasser oder ungesüßten Tee – am besten zimmerwarm. Auch **wasserreiche Speisen** wie leichte Suppen oder Gemüse (z. B. Tomaten, Salatgurken und Spinat) eignen sich gut. Sie helfen, den Körper mit Flüssigkeit und Mineralstoffen zu versorgen.

Empfehlung 2: Blutzuckerwerte häufiger kontrollieren

Durch die erweiterten Blutgefäße fließt das Blut schneller durch den Körper. Deswegen kann das gespritzte Insulin anders wirken als gewohnt. Es wird schneller im Körper verteilt und aufgenommen, was die **Gefahr einer Unterzuckerung** erhöhen kann.

Gut zu wissen: Dieser Effekt kann bei Bewegung verstärkt werden, zum Beispiel, wenn Sie im Sommer baden oder schwimmen gehen. Außerdem haben viele Menschen bei Hitze weniger Appetit und nehmen

über die Nahrung weniger Zucker zu sich als gewöhnlich. Vermehrtes Schwitzen als häufiges Anzeichen einer Unterzuckerung wird an heißen Tagen schnell übersehen. **Messen Sie Ihren Blutzucker mindestens zweimal täglich und haben Sie auch Ihren Blutdruck im Blick.**

Mögliche Anzeichen einer Unterzuckerung:

Zittern	Schweißausbrüche
Krämpfe	Herzklopfen
Heißhunger	Kopfschmerzen
Sehstörungen	Wortfindungsstörungen
Angst, Nervosität	Schwindel, Verwirrtheit
Schläfrigkeit	Wesensveränderungen
Bewusstseinsstörungen	Gesichtsblässe, Übelkeit



Empfehlung 3: Insulin richtig lagern

Insulin reagiert bei Temperaturen über 30 °C sehr empfindlich und kann durch die Hitze Schaden nehmen. Es flockt aus und bekommt eine trübe Färbung. Die Ausflockung macht das Insulin unbrauchbar und kann Insulinpumpen verstopfen. Deswegen sollten Sie **Insulin nie ungekühlt lagern oder transportieren**. Besonders im Auto sind schnell extrem hohe Temperaturen erreicht! **Nutzen Sie für die Aufbewahrung unterwegs am besten eine spezielle Kühltasche**. Achten Sie darauf, dass das Insulin nicht direkt mit den Kühlakkus in Berührung kommt.



2–8 °C: Bei diesen Temperaturen – z. B. im Kühlschrank – können Sie Insulin gut lagern. Es darf nicht gefrieren. Der im Gebrauch befindliche Insulin-Pen sollte nicht über 30 °C gelagert oder direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.

Empfehlung 4: Diabetestechnik vor Sonne und Hitze schützen

Extreme Temperaturen können auch Diabetestechnik und weitere Hilfsmittel zur Diabetes-Therapie beeinflussen. Diese sollten am besten bei Raumtemperatur aufbewahrt werden. **Zu hohe oder auch zu niedrige Temperaturen können Blutzuckermessgerät und Teststreifen beschädigen und zu falschen Ergebnissen führen.** Außerdem ist es ratsam, den **Schlauch der Insulinpumpe, Pods und Sensoren unter der Kleidung** zu tragen, um sie vor starker Sonneneinstrahlung zu schützen. Letztere können z. B. mit einem Tapeverband oder einer Armbinde zusätzlich geschützt und fixiert werden.

Empfehlung 5: Sich auf die nächste Hitzewelle vorbereiten

Besprechen Sie sich rechtzeitig mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ob Therapieanpassungen notwendig sind. Muss vielleicht die Insulindosis erhöht oder verringert werden?

Achten Sie auf Hitzewarnungen und informieren Sie sich im Fernsehen, Radio, Internet oder per App. Hier finden Sie die aktuelle Hitzewarnkarte des Deutschen Wetterdienstes: <https://www.klimamensch-gesundheit.de/hitzeschutz/#c172>



Sorgen Sie für ausreichend Getränkevorräte. Informieren Sie auch Angehörige über die Risiken und lassen Sie sich unterstützen. Nachbarn, Familie und Freunde können z. B. Besorgungen erledigen oder Sie regelmäßig ans Trinken erinnern.

Sonne sorgt für gute Laune – doch wenn es im Frühjahr oder Sommer lange Zeit sehr heiß ist, kann die Gesundheit leiden.

Für Menschen mit Diabetes ist es besonders wichtig, gesundheitliche Risiken im Blick zu haben.

Wie reagiert der Körper auf Hitze, wieso sind hohe Temperaturen bei Diabetes besonders gefährlich und wie können Sie sich gut schützen?



Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
50819 Köln

Redaktion: BZgA, Abteilung T

Gestaltung: ORCA Campaign GmbH, Bei den Mühlen 91,
20457 Hamburg

Bildnachweis: Getty Images/SolStock, iStockphoto/AzmanJaka,
Adobe Stock/contrastwerkstatt

Druck: Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.
Warlich Druck Meckenheim GmbH,
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Auflage: 1.10.04.23

Stand: April 2023

Bestelladresse:

Dieses Faltpapier ist kostenlos erhältlich bei der BZgA

Per Post: BZgA, 50819 Köln

Online: www.bzga.de oder bestellung@bzga.de

Artikelnummer: 66200021

Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin,
den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

**Weitere Tipps zum Thema Diabetes und Hitze
finden Sie hier:**



www.klima-mensch-gesundheit.de