

Tipps bei Hitzeperioden

Menschen mit Diabetes sollten während einer Hitzeperiode besonders gut auf sich Acht geben, denn hohe Temperaturen können ihnen merklich zusetzen. Von einigen Diabetes-Medikamenten ist bekannt, dass sie bei Hitze anders wirken. Auch viele weitere Arzneimittel können eine veränderte Wirksamkeit zeigen.

Vor Eintreten einer Hitzeperiode sollte man mit dem Arzt über das Thema Hitze und Verträglichkeit der Arzneimittel sprechen.

Man sollte gut beobachten, wie der Körper auf die veränderten Bedingungen reagiert und ggf. Kontrollen beim Arzt wahrnehmen.

Bei Insulintherapie sind an heißen Tagen veränderte Auswirkungen auf die Glukosewerte möglich. Metformin und SGLT2-Hemmer sollten bei starkem Flüssigkeitsmangel ggf. zeitweilig pausiert werden.

Allgemeine Tipps:

- ausreichend trinken, um Austrocknung vorzubeugen
- Unterarme und Unterschenkel in mäßig kühles oder lauwarmes Wasser eintauchen
- Körper mehrmals täglich mit feuchten Tüchern abreiben oder auf Arme, Beine, Stirn oder Nacken legen
- Haut mit Wasser aus einer Sprühflasche benetzen
- Wadenwickel anwenden, dabei darf das Wasser nicht zu kalt sein
- Nasse Handtücher im Raum aufhängen
- Ventilatoren einsetzen, aber nicht direkt auf die Person richten, da dies ein Austrocknen begünstigt

Tipps für Technische Hilfsmittel:

- Blutzuckermessgeräte und Teststreifen an einem kühlen, vor Sonnenlicht geschützten Ort aufbewahren
- das Messgerät kurz vor der Messung keinem schnellen Temperaturwechsel aussetzen
- Sensoren/Katheter mit atmungsaktiver Kleidung oder einem speziellen Armband schützen (Elektronik des Transmitters kann durch starke Hitze geschädigt werden); mit Wasser befeuchteter Stoff kann zusätzlich kühlend wirken, aber die Pflasterhaftung beeinträchtigen
- vor dem Anbringen eines Sensors/Katheters die Haut von Schweiß und Sonnencreme reinigen
- Sensoren/Katheter bei vermehrtem Schwitzen ggf. zusätzlich mit atmungsaktivem Material fixieren (Overpatches, Sport-Kinesiotape)
- Akkus/Ladegeräte/Batterien können durch extreme Hitze sich entladen oder überhitzen; daher in kühler Umgebung laden/aufbewahren

Tipps fürs Insulin:

- Insulin ist ein Eiweiß, dass durch Hitze zerstört werden kann!
- Insulin in einer isolierten Tasche oder Flasche transportieren
- Insulinpumpe nah am Körper tragen (zum Schutz vor Hitze)
- Patch-Pumpen vor direkter Sonneneinstrahlung schützen
- Schlauchpumpen ggf. mit kürzerem Infusionset verwenden, um die Oberfläche zu reduzieren
- Reservoir der Insulinpumpe nicht mit kaltem Insulin befüllen
- Insulinpumpe nicht mit in die Sauna nehmen
- nach Hitze-Einwirkung auf Veränderungen des Insulins achten (Trübung, Flockung)
- ggf. vorübergehend von Pumpentherapie auf Penntherapie wechseln

abgewandelt nach „DiabetesAnker“, 6/2025, S.12-15