

Wie zunehmende saisonale Hitze die Gesundheit belastet

Als eine Folge des Klimawandels treten **heiße Tage, warme Nächte** und **lange Hitzeperioden** häufiger auf, beginnen früher im Jahr und dauern länger an¹. (Anhaltende) Hitze und fehlende Abkühlung in der Nacht **belasten die menschliche Gesundheit**².

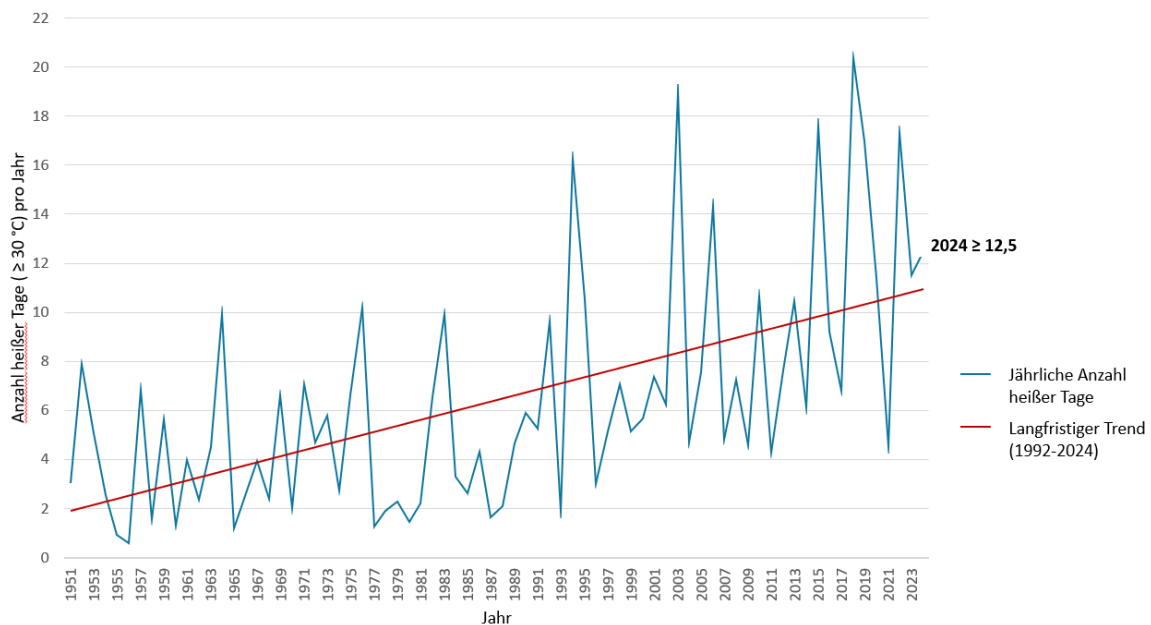


Abbildung 1: Entwicklung der jährlichen Anzahl heißer Tage ($\geq 30\text{ °C}$) in Deutschland, 1992-2024, Daten des Deutschen Wetterdienstes

Wann sprechen wir von Hitze?

Der Deutsche Wetterdienst (DWD) unterscheidet verschiedene Formen von Hitze:

- Ein **heißer Tag** liegt vor, wenn die Tageshöchsttemperatur mindestens 30 °C erreicht.
- Als **Tropennacht** gilt eine Nacht, in der die Temperatur nicht unter 20 °C sinkt.
- Von einer **Hitzewelle** spricht man, wenn an mindestens drei aufeinanderfolgenden Tagen Temperaturen über 28 °C auftreten.

Für die gesundheitliche Belastung ist dabei nicht nur die Lufttemperatur entscheidend, sondern auch Luftfeuchte, Sonneneinstrahlung und fehlende nächtliche Abkühlung.^{3,4,5}

Saisonale Hitze und Hitzearbeit, ein wichtiger Unterschied

Im Arbeitsschutz wird zwischen **Hitzearbeit** und **Arbeit bei saisonaler Hitze** unterschieden.

Hitzearbeit bezeichnet Tätigkeiten mit dauerhaft hoher Wärmebelastung durch technische oder prozessbedingte Hitzequellen, etwa an Öfen oder stark wärmeabgebenden Maschinen.

Arbeit bei saisonaler Hitze betrifft Tätigkeiten, die **normalerweise unter moderaten Bedingungen** stattfinden, bei hohen Außentemperaturen oder in aufgeheizten Innenräumen jedoch zusätzlich belastet werden, wie etwa Arbeiten im Freien, körperlich anspruchsvolle Tätigkeiten oder Büroarbeit ohne ausreichende Kühlung. Die durch den **Klimawandel zunehmende saisonale Hitze** stellt hier einen **Risikofaktor** dar, wenn entsprechende **Schutzmaßnahmen noch nicht ausreichend** sind.⁶

Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze

Der menschliche Körper kann sich bis zu einem gewissen Grad an Hitze anpassen (akklimatisieren). Bei anhaltend hohen Temperaturen stoßen die Ausgleichsmechanismen jedoch an ihre Grenzen und die körperliche und psychische Gesundheit leidet:

- mehrere Organsysteme werden belastet: u.a. das Herz-Kreislauf-System, das Gehirn, die Nieren.
- bestehende körperliche und psychische Erkrankungen können sich verschlechtern.
- durch Schwitzen verlieren wir Flüssigkeit und körpereigene Salze.
- es kann zu lebensbedrohlichen Zuständen oder tödlichen Verläufen durch Hitzschlag oder schwerwiegenden Kreislaufkomplikationen kommen.

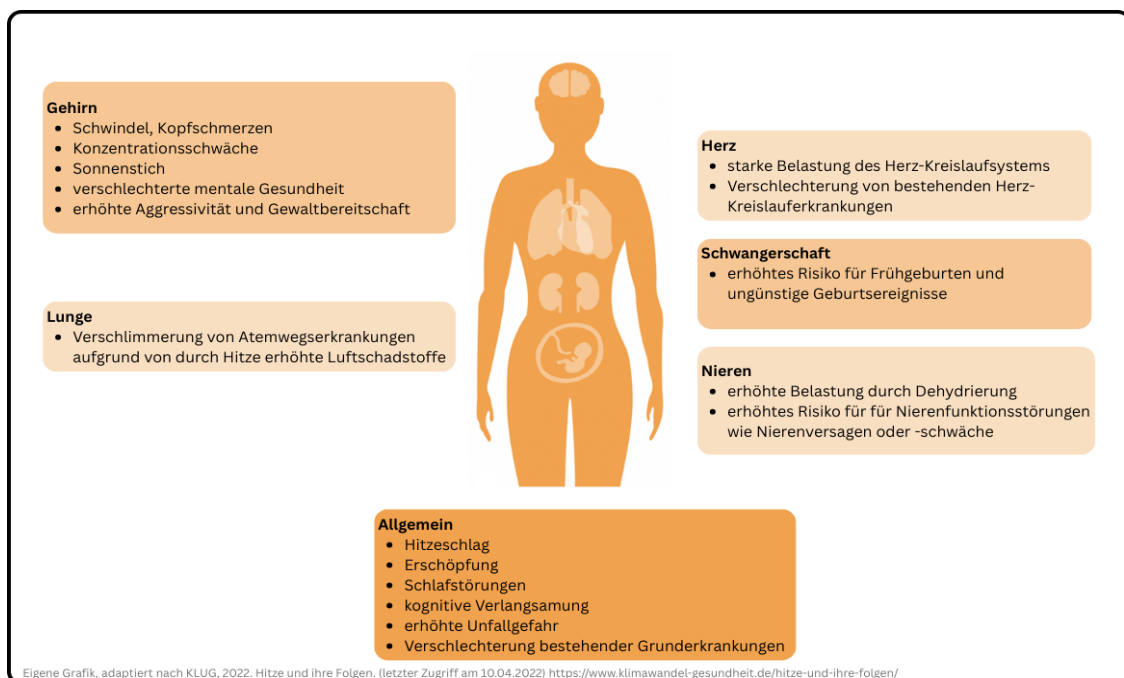


Abbildung 2: Gesundheitliche Auswirkungen von Hitze (KLUG e.V. 2022)⁷

Wie nehmen Beschäftigte die Hitzebelastung am Arbeitsplatz wahr?¹

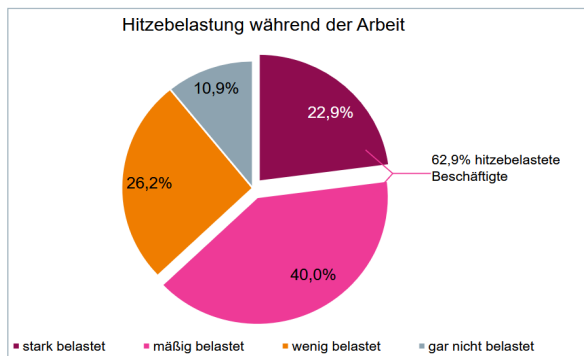


Abbildung 2: Ergebnisse der DAK-Beschäftigtenbefragung 2023 zu Hitzebelastung während der Arbeit, Anzahl aller Befragten = 7.007

Mehr als die Hälfte der Beschäftigten fühlt sich durch saisonale Hitze am Arbeitsplatz belastet. Spürbare Auswirkungen sind **Produktivitätsverlust, Konzentrationsminderungen, Fehleranfälligkeit und Gereiztheit**. Hitze ist damit ein relevanter Faktor für die Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz.⁸

Besonders gefährdete Bevölkerungs- und Beschäftigtengruppen

Besonders hitzegefährdete Bevölkerungsgruppen:

- Ältere Menschen, insbesondere über 65 Jahre
- Säuglinge und Kleinkinder
- Menschen mit chronischen Herz-, Lungen-, Nieren- oder Stoffwechselerkrankungen
- Personen mit psychischen Erkrankungen
- Menschen, die bestimmte Medikamente nehmen (z.B. entwässernde oder kreislaufwirksame Medikamente)
- Schwangere
- Personen mit geringer körperlicher Fitness oder fehlender Hitzeakklimatisierung

Besonders hitzegefährdete Beschäftigtengruppen:

- Beschäftigte mit schwerer körperlicher Arbeit
- Beschäftigte im Freien (z. B. Bau, Landwirtschaft, Logistik, Entsorgung)
- Tätigkeiten mit zusätzlicher Hitzeeinwirkung durch Maschinen oder Anlagen
- Arbeit in schwerer oder geschlossener Schutz- bzw. Arbeitskleidung
- Beschäftigte mit eingeschränkten Erholungsmöglichkeiten (z. B. wenige Pausen, Nacharbeit, hohe Arbeitsintensität)

Viele Personen, die zu einer Risikogruppe gehören, sind sich dessen jedoch nicht bewusst und **unterschätzen ihr eigenes Risiko!** Es ist deshalb wichtig, für hitzebedingte Risikofaktoren zu sensibilisieren, damit die Handlungsbereitschaft steigt, sich bei Hitze zu schützen.⁹

Fazit

Saisonale Hitze stellt eine **wachsende Gesundheitsbelastung** dar und gefährdet die **Sicherheit** der Beschäftigten. **Arbeitsschutz** und **Betriebliches Gesundheitsmanagement**^{10,11} bieten vielfältige Möglichkeiten, wie **Strukturen für einen gelebten Hitzeschutz** geschaffen und Beschäftigte bei einem **gesundheitsförderlichen Verhalten** bei Hitze unterstützt werden können.

¹ Grundlage ist eine repräsentative Beschäftigtenbefragung der DAK Gesundheit mit n= 7.007 Beschäftigten (Quelle: IGES nach Beschäftigtenbefragung der DAK-Gesundheit, 2023)

Quellen

1. Tagesspiegel (2025). 2024 war das wärmste Jahr in Deutschland: Wetterdienst sieht „gravierende“ Klimakrisen-Folge. <https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/2024-war-das-warmste-jahr-in-deutschland-wetterdienst-sieht-gravierende-klimakrisen-folgen-13468027.html>. [05.02.2026].
2. An der Heide, M. (2025). Hitzebedingte Mortalität in Deutschland 2023 und 2024. *Epidemiologisches Bulletin*, 19, 3-9. <https://doi.org/10.25646/13135>
3. Umweltbundesamt (2025). Indikator: Heiße Tage. <https://www.umweltbundesamt.de/daten/umweltindikatoren/indikator-heisse-tage-die-wichtigsten-fakten>. [05.02.2026].
4. Bundesministerium für Gesundheit. (2025). Fragen und Antworten zu Hitzewellen. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/hitze/faq-hitze.html>. [05.02.2026].
5. Climate Service Center Germany (2012). Tropennacht, tropische Nacht. https://www.climate-service-center.de/products_and_publications/publications/detail/063205/index.php.de. [05.02.2026].
6. DGUV (2025). Der Begriff Hitze im Arbeitsschutz und die Auswirkungen von sommerlicher Wärme. <https://forum.dguv.de/ausgabe-5-2024/der-begriff-hitze-im-arbeitsschutz-und-die-auswirkungen-von-sommerlicher-waerme/>. [05.02.2026].
7. KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V. (2022). Hitzefolgen. <https://hitze.info/hitzefolgen/>. [05.02.2026].
8. DAK-Gesundheit (2024). DAK-Gesundheitsreport 2024: Gesundheitsrisiko Hitze – Arbeitswelt im Klimawandel. https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/gesundheitsreport-2024_66150. [02.05.2026].
9. PACE. (2024). Sonderthema Hitze. https://projekte.uni-erfurt.de/pace/_files/PACE_W16-17.pdf. [05.02.2026].
10. DAK-Gesundheit. Was essen bei Hitze. [Link: https://www.dak.de/dak/gesundheit/essen-trinken/ernaehrungstipps/ernaehrung-bei-hitze_18772]
11. DAK-Gesundheit. Hitze am Arbeitsplatz: Tipps zur Abkühlung. [Link: https://www.dak.de/dak/gesundheit/familie-leben/arbeiten/hitze-am-arbeitsplatz_76962-rtf-anchor-arbeitgeber-mussen-fur-abkuhlung-sorgen]