

Richtig reagieren bei Hitze

Sonne und Wärme empfinden die meisten Menschen als angenehm. Sehr hohe Temperaturen und Hitzewellen jedoch belasten unseren Körper. Menschen mit Vorerkrankungen wie Diabetes sollten dann besonders auf ihre Gesundheit achten.

Blutzuckerspiegel im Blick?

Wenn Sie an Diabetes leiden und insulinpflichtig sind, sollten Sie im Sommer Ihren **Blutzuckerspiegel am besten häufiger kontrollieren** als sonst. Warum?

Bei hohen Temperaturen verstärkt Ihr Körper die Hautdurchblutung, um sich zu kühlen. Gespritztes Insulin gelangt dadurch schneller in den Kreislauf, sodass das **Risiko einer Unterzuckerung** steigt.

Andererseits verlieren Sie bei Hitze viel Flüssigkeit durch Schwitzen. Wenn Sie diesen Verlust nicht durch Trinken ausgleichen, trocknet Ihr Körper stärker aus. Es besteht die **Gefahr der Überzuckerung**.

- ✓ **Auf Symptome achten:** Schwindel, Übelkeit, Schwäche, Kopfschmerzen, Sehstörungen, Zittern, Unruhe oder Verwirrtheit können auf Über- oder Unterzuckerung hindeuten.
- ✓ **Schnell reagieren:** Die erwähnten Symptome können sich innerhalb weniger Minuten entwickeln. Handeln Sie so, wie es Ihnen ärztlich empfohlen wurde.

Insulin richtig aufbewahren

Insulin besteht aus Eiweiß und ist daher **hitzeempfindlich**. Ab etwa 30 Grad bekommt es eine trübe Färbung und flockt aus. Dann ist es **nicht mehr wirksam** und daher **unbrauchbar**.

- ✓ **Insulinlagerung:** Bewahren Sie nicht im Gebrauch befindliches Insulin im Kühlschrank bei 2 bis 8 Grad auf.
- ✓ **Insulintransport:** Nutzen sie unterwegs, im Auto oder auf Reisen für Ihr Insulin eine Kühltasche oder eine Thermoskanne.

Übrigens: Nicht nur Insulin wird bei hohen Temperaturen unbrauchbar. Medikamente sind grundsätzlich temperaturempfindlich und dürfen maximal bei 25 Grad gelagert werden. Ansonsten kann sich ihre Wirkung abschwächen oder verändern.



Ärztliche Beratung zur Einnahme Ihrer Medikamente

Als Begleiterscheinung von Diabetes treten häufig Nierenschwäche, Bluthochdruck oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Durch große Hitze werden Herz und Nieren besonders beansprucht. Es kann daher zu einer Verschlimmerung der genannten Krankheiten kommen.

- ✓ **Dosis überprüfen:** Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, ob aufgrund der Hitze die Dosis Ihrer Medikamente anzupassen ist (zum Beispiel Arzneimittel zur Wasserausscheidung, sogenannte Diuretika).

Und was hilft sonst noch bei Hitze?

Auch unabhängig von ihrem Diabetes können Sie sich das Leben bei Spitzentemperaturen angenehmer machen:

Die richtige Kleidung etc.

- Tragen Sie einen Hut mit breiter Krempe und eine Sonnenbrille, wenn Sie das Haus verlassen.
- Cremen Sie unbedeckte Körperstellen mit Sonnencreme ein.
- Wählen Sie helle Kleidung aus leichten, atmungsaktiven Materialien, zum Beispiel Baumwolle oder Leinen.
- Verwenden Sie leichte Bettwäsche oder ein dünnes Laken, um nachts einen Hitzestau zu vermeiden.

Zur richtigen Zeit am richtigen Ort

- Gehen Sie nach Möglichkeit nur zur kühleren Tageszeit nach draußen.
- Verlegen Sie körperliche Anstrengung wie Sport oder Gartenarbeit in die kühleren Morgen- oder Abendstunden.
- Halten Sie sich so weit wie möglich im Schatten auf.

Richtig essen und trinken

- Essen Sie leichte, kühlende Mahlzeiten. Dazu gehören kalte Suppen und Lebensmittel mit einem hohen Wassergehalt, wie Salat, Gemüse und Obst.
- Trinken Sie regelmäßig Wasser oder Tee – auch ohne Durstgefühl. Alle Getränke sollten zuckerfrei und weder zu kalt noch zu heiß sein. Alkohol und koffeinhaltige Getränke bitte nur in kleinen Mengen trinken, da sie dem Körper Flüssigkeit entziehen.

Wichtig: Die für Sie angemessene Trinkmenge hängt von Ihrer gesundheitlichen Situation ab. Bei manchen Begleiterkrankungen dürfen Sie auch bei großer Hitze nicht viel mehr trinken als sonst. Klären Sie das bitte ärztlich ab, damit Sie weder zu viel noch zu wenig trinken.

Den Körper richtig kühlen

- Verwenden Sie kühles Wasser zum Duschen oder für Fuß- und Armbäder. Auch erfrischende Packungen oder Wickel mit feuchten Tüchern eignen sich.
- Schließen Sie tagsüber die Fenster und öffnen Sie sie nur während der kühlen Nacht- und Morgenstunden. Jalousien, Fensterläden oder Rollos sollten am besten außen angebracht sein.
- Da sich bewegte Luft frischer anfühlt als stehende, können Ventilatoren Linderung verschaffen. Allerdings verwirbeln sie auch Bakterien und Viren und sollten abgeschaltet werden, bevor haushaltsfremde Personen eintreffen (z. B. Pflegepersonen etc.).

Sie haben weitere Fragen?

Unser DMP-Versorgungsteam ist für Sie da unter: **0345 685880-5055**.

KKH Kaufmännische Krankenkasse
Karl-Wiechert-Allee 61, 30625 Hannover
Telefon 0511 2802-0
dmp@kkh.de
kkh.de

