

Großer Hitze-Check mit Tipps von Experten

25.6.2026 - | Universitätsklinikum Bonn

Was Extremtemperaturen mit unserem Herz, Kopf und Schlaf anstellen.

Bonn, 25. Juni 2026 - Deutschland schwitzt. Seit Wochenbeginn werden täglich neue Hitzerekorde gemeldet und für Freitag und Samstag sind Temperaturen nahe der 40-Grad-Marke angesagt. Doch was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn das Thermometer tagelang auf über 30 Grad klettert? Warum schlägt das Herz schneller, warum fühlen wir uns gereizter und wie viel Wasser kann ein Mensch tatsächlich ausschwitzen? Woran erkennt man gefährliche Hitzefälle wie Sonnenstich und Hitzschlag und warum können selbst Trinkflaschen bei Sommerhitze zur unerwarteten Keimfalle werden?

Expertinnen und Experten des Uniklinikum Bonn (UKB) geben nicht nur medizinische Antworten, sondern auch praktische Tipps für heiße Tage und Nächte.

Übersicht über Themen und Experten*innen:

- **Dr. Ursula Manunzio (Sportmedizin):**
Bis zu zwei Liter Schweiß pro Stunde
- **Prof. Sebastian Zimmer (Kardiologie):**
Wie viele Extra-Herzschläge sammeln wir bei Hitze?
- **Dr. Henrik Rohner (Psychiatrie):**
Warum werden wir bei hohen Temperaturen dünnhäutiger?
- **Prof. Christian Bode (Intensivmedizin):**
Sonnenstich oder Hitzschlag? Ein großer Unterschied!
- **Prof. Sibylle von Vietinghoff (Nephrologie):**
Die stille Gefahr für ältere Menschen: Warum Hitze Nieren und Kreislauf besonders fordert
- **Dr. Michael Sommerauer (Schlafmedizin):**
Warum Tropennächte uns den Schlaf rauben
- **Dr. Ernst Molitor (Mikrobiologie):**
Trinkflasche – die unterschätzte Keimfalle

Dr. Ursula Manunzio, Sportmedizinerin: Bis zu zwei Liter Schweiß pro Stunde

Wer an heißen Tagen viel trinkt, hat dafür einen guten Grund: Unser Körper verliert über Schweiß mitunter erstaunliche Mengen Flüssigkeit. Unter Extrembedingungen können es bis zu zwei Liter pro Stunde sein.

Doch nicht nur Wasser geht dabei verloren. Mit jedem Tropfen Schweiß scheidet der Körper auch Salze aus – und genau das wird häufig unterschätzt.

Wie viel ein Mensch schwitzt, ist allerdings sehr unterschiedlich.

„Schwitzrekorde“ hängen nicht nur von der Temperatur ab, sondern auch von den individuellen Voraussetzungen. Gut trainierte Menschen schwitzen übrigens oft stärker als Untrainierte.

Der Grund: Ihr Körper hat gelernt, schneller und effizienter auf Wärme zu reagieren. Schweiß ist schließlich die eingebaute Klimaanlage des Körpers.

Nicht nur trinken - auch Salz zählt

Während Mediziner normalerweise vor zu viel Kochsalz warnen, kann bei großer Hitze das Gegenteil zum Problem werden: Vor allem ältere Menschen, Personen mit geringem Appetit oder Menschen, die harntreibende Medikamente einnehmen, können gefährliche Salzangelzustände entwickeln.

Deswegen lautet die Empfehlung: An heißen Tagen sollte mindestens eine herzhafte Mahlzeit auf dem Speiseplan stehen.

Prof. Sebastian Zimmer, Kardiologe: *Wie viele Extra-Herzschläge sammelt man an einem Hitzetag?*

Hitze bedeutet für das Herz Mehrarbeit. Damit der Körper überschüssige Wärme loswerden kann, wird mehr Blut in die Haut gepumpt. Das Herz muss dadurch häufiger schlagen, um Blutdruck und Kreislauf stabil zu halten.

Im Ruhezustand steigt der Puls meist nur moderat. Bei Bewegung, hoher Luftfeuchtigkeit oder Flüssigkeitsmangel kann die Herzfrequenz jedoch deutlich anziehen.

Das Erstaunliche: Schon kleine Pulserhöhungen summieren sich über den Tag. Je nach Aktivität können so an einem heißen Sommertag mehrere tausend zusätzliche Herzschläge zusammenkommen.

So entlasten Sie den Kreislauf

- Körperliche Aktivitäten möglichst in die frühen Morgen- oder Abendstunden legen
- Schatten und kühle Räume aufsuchen
- Räume tagsüber abdunkeln
- Ausreichend trinken
- Lauwarm bis kühl duschen
- Bei Herzpatientinnen und Herzpatienten regelmäßig Puls, Blutdruck und Gewicht kontrollieren

Dr. Henrik Rohner, Psychiater: *Warum wir bei hohen Temperaturen dünnhäutiger werden*

Wer bei 35 Grad schneller genervt ist, bildet sich das nicht ein. Studien deuten darauf hin, dass hohe Temperaturen die Reizbarkeit erhöhen können. Die Hitze macht Menschen nicht automatisch aggressiv, sie kann aber die Hemmschwelle senken – insbesondere dann, wenn zusätzlich Schlafmangel, Stress oder körperliche Belastung hinzukommen.

Sommerloch im Gehirn?

Nicht nur die Stimmung leidet. Auch die geistige Leistungsfähigkeit kann unter Hitze spürbar nachlassen.

Besonders betroffen sind:

- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- Reaktionsgeschwindigkeit
- Ausdauer bei geistiger Arbeit

Wer zusätzlich schlecht schläft oder zu wenig trinkt, merkt die Folgen oft schon bei alltäglichen Aufgaben.

Kann man sich an Hitze gewöhnen?

Bis zu einem gewissen Grad: Ja. Der Körper passt sich an wiederkehrende Hitze an – etwa durch eine effizientere Schweißproduktion und eine geringere Kreislaufbelastung. Vollständig schützt diese Anpassung jedoch nicht vor den Folgen extremer Temperaturen.

Der psychologische Hitze-Tipp

An besonders heißen Tagen gilt: regelmäßig trinken, auch ohne Durstgefühl, Belastungen reduzieren und schwierige Gespräche lieber vertagen. Ein wenig zusätzliche Gelassenheit kann in zwischenmenschlichen Situationen ebenfalls helfen.

Prof. Christian Bode, Intensivmediziner: *Sonnenstich oder Hitzschlag? Der kleine Unterschied kann lebensgefährlich werden*

Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit nach einem Tag in der Sonne – viele Menschen sprechen dann schnell von einem Hitzschlag. Tatsächlich steckt oft ein Sonnenstich dahinter. Der Unterschied ist wichtig, denn während ein Sonnenstich meist harmlos verläuft, handelt es sich beim Hitzschlag um einen medizinischen Notfall.

Ein Sonnenstich entsteht durch direkte Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken. Dabei erhitzt sich vor allem das Gehirn, die Körperkerntemperatur bleibt jedoch meist normal. Typische Symptome sind Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel, Übelkeit sowie ein geröteter und heißer Kopf.

Beim Hitzschlag dagegen versagt die körpereigene Temperaturregulation. Die Körpertemperatur steigt auf über 40 Grad, der gesamte Organismus überhitzt. Die Haut ist oft heiß und trocken, weil das Schwitzen ausbleibt. Betroffene wirken verwirrt, desorientiert oder verlieren sogar das Bewusstsein.

Was im Notfall zu tun ist

Sowohl bei Sonnenstich als auch bei Hitzeschäden gilt:

- Sofort in den Schatten oder an einen kühlen Ort bringen
- Hinlegen und enge Kleidung lockern
- Mit feuchten Tüchern kühlen, besonders an Nacken, Achseln und Leisten
- Flüssigkeit anbieten, sofern die Person bei Bewusstsein ist

Wichtig: Besteht der Verdacht auf einen Hitzschlag oder verliert die betroffene Person das Bewusstsein, muss sofort der Notruf 112 verständigt werden.

Prof. Sibylle von Vietinghoff, Nephrologin, über die stille Gefahr für ältere Menschen: Warum Hitze Nieren und Kreislauf besonders fordert

Für ältere Menschen ist Hitze häufig mehr als nur unangenehm. Mit zunehmendem Alter nehmen Erkrankungen zu, die den Wasser- und Salzhaushalt beeinflussen – vor allem Herz- und Nierenerkrankungen. Hinzu kommen Medikamente, die in die Regulation eingreifen.

Besonders häufig betrifft das Blutdrucksenker und sogenannte Diuretika, also „Wassertabletten“. Sie fördern die Ausscheidung von Salz und Wasser über die Nieren.

Gleichzeitig sinkt der Blutdruck bei vielen Menschen an heißen Tagen ohnehin ab. Deshalb kann es in manchen Fällen notwendig sein, Medikamente vorübergehend anzupassen.

Solche Änderungen sollten niemals eigenständig erfolgen, sondern immer mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.

Was Menschen mit Nierenerkrankungen beachten sollten

Wer bereits eine eingeschränkte Nierenfunktion hat, steht bei Hitze vor besonderen Herausforderungen.

Tipps:

- Direkte Sonneneinstrahlung meiden
- Körperliche Anstrengungen reduzieren
- Blutdruck, Puls und Körpergewicht regelmäßig kontrollieren
- Veränderungen frühzeitig mit dem behandelnden Team besprechen

Dr. Michael Sommerauer, Schlafmediziner: Warum Tropennächte uns den Schlaf rauben

Schlafexperten nennen keinen festen Grenzwert. Als Faustregel gilt jedoch: Bleibt das Schlafzimmer dauerhaft über 25 Grad warm, leidet die Schlafqualität messbar.

Ideal wären Temperaturen um 18 Grad.

Neben der Temperatur spielt auch die Luftfeuchtigkeit eine wichtige Rolle. Denn nur wenn Schweiß verdunsten kann, funktioniert die natürliche Kühlung des Körpers.

Was Hitze mit unserem Schlaf macht

Wenn der Körper nachts nicht ausreichend Wärme abgeben kann:

- dauert das Einschlafen länger
- wir wachen häufiger auf
- der Schlaf wird oberflächlicher
- Tiefschlaf- und REM-Phasen leiden besonders

Studien zeigen, dass in sehr warmen Nächten durchschnittlich zehn bis fünfzehn Minuten Schlaf verloren gehen können – oft genau in den erholsamsten Schlafphasen.

Tipps für heiße Nächte

- Tagsüber Fenster geschlossen halten und Räume verschatten
- Früh morgens oder spät abends querlüften
- Leichte Bettwäsche verwenden
- Lauwarm statt eiskalt duschen
- Nach dem Duschen an der Luft trocknen lassen
- Ventilatoren für Luftbewegung nutzen
- Abends auf Alkohol verzichten
- Auf Naturfasern und atmungsaktive Materialien setzen
- Schlafanzug oder Kirschkerne vor dem Schlafengehen kurz kühlen

Dr. Ernst Molitor, Mikrobiologe: *Trinkflasche - die unterschätzte Keimfalle*

Wer an heißen Tagen ständig zur Wasserflasche greift, tut seiner Gesundheit etwas Gutes. Weniger bekannt ist jedoch, dass die Flasche selbst zum Hygieneproblem werden kann.

Mikroorganismen vermehren sich in geöffneten Wasserflaschen kontinuierlich. Fachleute empfehlen deshalb, bereits geöffnete Flaschen möglichst innerhalb von zwölf Stunden, spätestens jedoch innerhalb von 24 Stunden zu leeren und neu zu befüllen. Hohe Temperaturen beschleunigen diesen Prozess zusätzlich.

Direkt aus der Flasche trinken? Lieber nicht

Mit jedem Schluck gelangen Mikroorganismen aus dem Mund in die Flasche. Gleichzeitig können Speichelreste als Nährstoffquelle dienen. Dadurch vermehren sich Keime deutlich schneller.

Wer auf Nummer sicher gehen möchte, gießt das Wasser besser in ein Glas oder einen Becher statt direkt aus der Flasche zu trinken.

Still oder Sprudel?

Auch die Art des Wassers macht einen Unterschied. Kohlensäure kann die Vermehrung vieler Mikroorganismen bremsen. Deshalb weisen Flaschen mit Sprudelwasser nach längerer Lagerung häufig geringere Keimzahlen auf als solche mit stillem Wasser.

Glas, Edelstahl oder Plastik?

Untersuchungen zeigen, dass sich in Kunststoffflaschen tendenziell höhere Bakterienkonzentrationen entwickeln als in Flaschen aus Glas oder Metall. Noch wichtiger als das Material ist allerdings die Reinigung.

Vor allem in wiederverwendbaren Trinkflaschen bilden sich mit der Zeit unsichtbare Biofilme. Diese können das Wachstum von Mikroorganismen deutlich fördern.

Der häufigste Fehler

Viele Menschen spülen ihre Trinkflasche lediglich kurz aus. Das reicht jedoch nicht aus.

Empfohlen wird eine gründliche Reinigung mit Flaschenbürste oder – sofern möglich – in der Spülmaschine. Spätestens nach 24 Stunden sollte jede Trinkflasche geleert, gereinigt und vollständig getrocknet werden.

Vorsicht bei Wasser aus dem heißen Auto

Auch Wasserflaschen, die stundenlang im Auto liegen, verdienen besondere Aufmerksamkeit. Hohe Temperaturen fördern die Vermehrung vieler Mikroorganismen. Gleichzeitig können je nach Material zusätzliche Stoffe aus der Flasche ins Wasser übergehen.

Deshalb gilt: Wasser möglichst kühl lagern und Trinkflaschen nicht über längere Zeit in aufgeheizten Fahrzeugen liegen lassen.

Zusammenfassung

Ob Herz, Nieren, Gehirn oder Schlaf: Hohe Temperaturen fordern den gesamten Organismus. Besonders ältere Menschen, chronisch Kranke und Pflegebedürftige sollten Warnsignale ernst nehmen.

Die gute Nachricht: Mit ausreichend Flüssigkeit, einer ausgewogenen Salzaufnahme, angepasster Aktivität und einigen einfachen Alltagsmaßnahmen lässt sich die Belastung deutlich reduzieren.

Bildnachweis: Universitätsklinikum Bonn (UKB)

Pressekontakt:

Daria Siverina

Stellvertretende Pressesprecherin am Universitätsklinikum Bonn (UKB)

Stabsstelle Public Relations and Corporate Communication

Telefon: (+49) 228 287-14416

E-Mail: daria.siverina@ukbonn.de

Zum Universitätsklinikum Bonn: Als eines der leistungsstärksten Universitätsklinika Deutschlands verbindet das UKB Höchstleistungen in Medizin und Forschung mit exzellenter Lehre. Jährlich werden am UKB über eine halbe Million Patienten ambulant und stationär versorgt. Hier studieren rund 3.500 Menschen Medizin und Zahnmedizin, zudem werden jährlich über 600 Personen in Gesundheitsberufen ausgebildet. Mit rund 9.900 Beschäftigten ist das UKB der drittgrößte Arbeitgeber in der Region Bonn/Rhein-Sieg. In der Focus-Klinikliste belegt das UKB Platz 1 unter den Universitätsklinika in NRW und weist unter den Universitätsklinika bundesweit den zweithöchsten Case-Mix-Index (Fallschweregrad) auf. 2024 konnte das UKB knapp 100 Mio. € an Drittmitteln für Forschung, Entwicklung und Lehre einwerben. Das F.A.Z.-Institut zeichnete das UKB im vierten Jahr in Folge als „Deutschlands Ausbildungs-Champion“ und „Deutschlands begehrtesten Arbeitgeber“ aus. Aktuelle Zahlen finden Sie im Geschäftsbericht unter: [geschaeftsbericht.ukbonn.de](https://www.ukbnewsroom.de/grosser-hitze-check-mit-tipps-von-experten).

<https://www.ukbnewsroom.de/grosser-hitze-check-mit-tipps-von-experten>