



**Gesundheit
im Blick**

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Birgit Kahl-Rüther
Telefon 06131 2069-15
Mail bkahl@lzg-rlp.de

Juni 2026

Hitze trifft Frauen anders als Männer

Heiße Tage mit mehr als 30 Grad und tropische Nächte, in denen das Thermometer nicht unter 20 Grad sinkt, nehmen seit Jahren zu. Hohe Temperaturen belasten die Gesundheit. Untersuchungen zeigen: Frauen sind davon oft stärker betroffen als Männer. Sie leiden häufiger unter Hitzesymptomen wie Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen, Erschöpfung und Schlafstörungen. Die Gründe dafür liegen in biologischen Unterschieden, im Alltag und in gesellschaftlichen Rollen.

Der weibliche Körper reagiert empfindlicher auf Hitze

Bei Hitze spielen die weiblichen Hormone eine wichtige Rolle. Während der Menstruation etwa braucht der Körper mehr Flüssigkeit. An heißen Tagen fällt es vielen Frauen schwer, diesen zusätzlichen Bedarf auszugleichen. Vor allem Schwangere reagieren auf Hitze empfindlich, weil ihr Körper ohnehin schon belastet ist. Hohe Temperaturen können ihren Kreislauf und den Flüssigkeitshaushalt zusätzlich beanspruchen. Dadurch kann das Risiko für Komplikationen und Frühgeburten steigen.

Auch in den Wechseljahren wird Hitze zur besonderen Belastung. Viele Frauen leiden in dieser Lebensphase an Hitzewallungen und Schlafstörungen, die sich bei hohen Außentemperaturen verstärken können. Dazu kommt, dass Frauen in der Regel weniger schwitzen als Männer und Wärme deshalb schlechter abgeben können. Ein niedriger Blutdruck kann außerdem dazu beitragen, dass Kreislaufprobleme bei Hitze häufiger auftreten.

Alltag und Lebenssituation spielen eine Rolle

Nicht nur biologische Unterschiede beeinflussen, wie gut Menschen mit Hitze zurechtkommen. Auch der Alltag spielt eine Rolle. Frauen übernehmen noch immer häufiger Sorgearbeit, sei es in der Familie oder in Berufsfeldern wie Pflege, Betreuung oder Dienstleistung. Dadurch bleibt oft wenig Spielraum für Pausen, Erholung oder flexible Tagesplanung – obwohl genau das an heißen Tagen besonders wichtig wäre. Doch viele dieser Aufgaben lassen sich bei Hitze nicht einfach verschieben oder unterbrechen. Das kann die gesundheitliche Belastung erhöhen.

Auch die wirtschaftliche Situation kann den Hitzeschutz erschweren. Besonders ältere und alleinerziehende Frauen sind häufig von Armut betroffen. Wer in einer schlecht gekühlten und engen Wohnung lebt, eingeschränkt mobil ist oder wenig Unterstützung im Alltag hat, trägt ein höheres Gesundheitsrisiko. Dazu kommt: Viele Frauen stellen die Bedürfnisse anderer vor die eigenen – auch dann, wenn ihr Körper längst eine Pause braucht.

Was Frauen bei Hitze konkret tun können

Nicht alle Belastungen lassen sich vermeiden. Aber es gibt einiges, was Frauen tun können, um besser mit Hitze umzugehen.

Warnsignale ernst nehmen

Schwindel, Kopfschmerzen, Herzrasen, starke Erschöpfung, Konzentrationsprobleme oder Übelkeit können Anzeichen einer Überhitzung sein. Dann gilt: Schatten aufsuchen, trinken, abkühlen und Hilfe holen, wenn Beschwerden anhalten. Kommen starke Kreislaufprobleme, Verwirrtheit oder Atemnot hinzu, sollte ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

Ausreichend trinken – auch bei Blasenschwäche

Bei Hitze braucht der Körper deutlich mehr Flüssigkeit. Das gilt besonders in der Schwangerschaft, während der Menstruation, in den Wechseljahren oder bei körperlicher Anstrengung. Am besten geeignet sind Mineralwasser und ungesüßte Getränke in Raumtemperatur. Eiskalte Getränke dagegen sind nicht zu empfehlen.

Frauen mit Blasenschwäche trinken manchmal bewusst weniger, um unangenehme Situationen zu vermeiden. Bei Hitze kann das gefährlich werden. Ausreichend große Einlagen können den Alltag erleichtern, ohne auf wichtige Flüssigkeit zu verzichten.

Den Alltag anpassen, wo es möglich ist

Nicht jeder Alltag lässt sich flexibel gestalten. Doch wenn es möglich ist, legen Sie anstrengende Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden. Planen Sie bewusste Pausen ein, bündeln Sie Erledigungen und meiden Sie möglichst die direkte Mittagshitze.

Für Abkühlung sorgen

Tragen Sie weite, helle Kleidung aus atmungsaktiven Stoffen wie Leinen oder Baumwolle. Kühnende Fuß- oder Armbäder können entlasten, ebenso Wassersprays oder ein feuchtes Tuch für zwischendurch. Halten Sie sich möglichst an schattigen oder kühlen Orten auf.

Besonders in der Schwangerschaft gut auf sich achten

Schwangere leiden bei Hitze häufiger unter Wassereinlagerungen, Kreislaufproblemen und Erschöpfung. Legen Sie die Beine regelmäßig hoch, vermeiden Sie langes Stehen und pralle Sonne. Legen Sie anstrengende Wege oder Termine möglichst in die kühleren Tageszeiten.

Hormonelle Veränderungen mitdenken

In den Wechseljahren oder während der zweiten Zyklushälfte reagiert der Körper oft empfindlicher auf Hitze. Leichte Kleidung im Zwiebellook kann helfen, die Körpertemperatur zu regulieren.

Medikamente prüfen lassen

Einige Medikamente beeinflussen, wie gut der Körper mit Hitze zurechtkommt oder wie er den Flüssigkeitshaushalt reguliert. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, fragen Sie in Ihrer Arztpraxis oder Apotheke nach, ob Vorsichtsmaßnahmen nötig sind.

Für guten Schlaf sorgen

Lüften Sie vor dem Schlafengehen oder an sehr heißen Tagen erst in den frühen Morgenstunden. Dunkeln sie tagsüber das Schlafzimmer ab und nutzen Sie leichte Bettwäsche aus Baumwolle. Verzichteten Sie auf schwere Mahlzeiten oder Alkohol am Abend.

Auf die Intimgesundheit achten

Hitze und Feuchtigkeit können das Risiko für Pilzinfektionen erhöhen, zum Beispiel durch Schwitzen in enger Kleidung. Tragen Sie atmungsaktive Baumwollunterwäsche und nutzen Sie für die Intimpflege klares Wasser oder milde Waschlotion.

Auch an sich selbst denken

Wer Kinder betreut, Angehörige pflegt oder beruflich viel Verantwortung trägt, übersieht eigene Belastungsgrenzen leicht. Gerade bei Hitze ist Selbstfürsorge kein Luxus, sondern Gesundheitsschutz.

Kontakt halten

Wenn Sie allein leben oder gesundheitlich belastet sind, sollten Sie an heißen Tagen möglichst Kontakt zu Familie, Nachbarinnen oder Freunden halten. Und umgekehrt: Behalten Sie auch andere im Blick, die vielleicht Hilfe brauchen könnten. Schon ein kurzer Anruf kann im Ernstfall wichtig sein.

Frauen besser schützen heißt: Unterschiede mitdenken

Frauen sind von Hitze nicht automatisch stärker betroffen, aber bestimmte biologische und soziale Faktoren erhöhen ihr Risiko. Fachleute fordern deshalb, diese Unterschiede beim Hitzeschutz stärker zu berücksichtigen. Dazu gehören gut erreichbare Trinkwasserangebote, kühle Rückzugsorte und ausreichend öffentliche, saubere Toiletten – denn auch solche Rahmenbedingungen beeinflussen, wie gut Menschen sich im Alltag vor Hitze schützen können.

Sie finden diesen Text auch zum Anhören auf der Website der LZG unter:

www.gesundheit-im-blick-rlp.de

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Susanne Schneider, freistil-texte.de, Birgit Kahl-Rüther, LZG

Fachlich unterstützt wurde dieser Beitrag von unserem Mitglied



Hausärztinnen- und
Hausärzteverband
Rheinland-Pfalz

Weiterführende Links zum Thema:

- [Hitzereport 2025](#) der DAK Gesundheit
- Infoseiten der LZG zu Hitze und Gesundheit: [Klug handeln – kühl bleiben](#)
- Infoportal [Klima – Mensch – Gesundheit](#) des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit BIÖG
- Über die [Ungleichheit in der Klimakrise](#)
- Zu [Desinformationen über Hitzewellen](#)