

Wochenlange Hitze belastet Menschen mit chronischen Schmerzen besonders

Österreichische Schmerzgesellschaft: Rund 1,8 Millionen Menschen leben mit chronischen Schmerzen – Hitze, Schlafmangel und weniger Bewegung können zur zusätzlichen Belastung werden

Wien, 11. August 2026 – Wochenlang hohe Temperaturen, heiße Nächte und kaum Erholung für den Körper: Die anhaltende Hitze dieses Sommers ist für viele Menschen mehr als nur unangenehm. Besonders belastend kann sie für Menschen sein, die bereits mit chronischen Schmerzen leben. Und das betrifft einen erheblichen Teil der Bevölkerung: Rund 1,8 Millionen Menschen in Österreich – etwa jede fünfte Person – leiden unter chronischen Schmerzen. Rund 500.000 bis 600.000 Menschen sind von stark beeinträchtigenden chronischen Schmerzen betroffen und benötigen spezialisierte ärztliche Versorgung.

„Anhaltende Hitze bedeutet für unseren Organismus zusätzlichen Stress. Für Menschen mit chronischen Schmerzen kann diese Belastung besonders relevant sein, weil mehrere Faktoren zusammenkommen: Kreislaufbelastung, schlechterer Schlaf, Erschöpfung und weniger körperliche Aktivität können dazu beitragen, dass bestehende Beschwerden stärker wahrgenommen werden“, erklärt Richard Crevenna, Präsident der Österreichischen Schmerzgesellschaft.

Hitze, schlechter Schlaf und Schmerzen können sich gegenseitig verstärken

Vor allem sogenannte Tropennächte, in denen die Temperaturen nicht unter 20 Grad absinken, können die Regeneration beeinträchtigen. Wer aufgrund der Hitze schlechter schläft, ist am nächsten Tag häufig erschöpfter und weniger belastbar. Gerade bei chronischen Schmerzen spielt erholsamer Schlaf jedoch eine wichtige Rolle.

„Schmerz ist kein isoliertes Phänomen. Schlaf, psychische Belastung, körperliche Aktivität und das allgemeine Wohlbefinden beeinflussen, wie wir Schmerzen erleben“, so Crevenna. „Wenn Menschen über Tage oder sogar

Wochen schlecht schlafen und gleichzeitig durch die Hitze körperlich belastet sind, kann sich das auch auf ihre Schmerzsituation auswirken.“

Trotz Hitze nicht vollständig auf Bewegung verzichten

Ein weiteres Problem längerer Hitzeperioden: Viele Menschen reduzieren ihre Bewegung deutlich. Aus Angst vor Kreislaufproblemen oder weil es schlicht zu heiß ist, werden Spaziergänge, Training oder therapeutische Übungen ausgelassen. Für Menschen mit chronischen muskuloskelettalen Beschwerden ist völlige Inaktivität jedoch meist keine gute Lösung. Crevenna empfiehlt, Bewegung an die Temperaturen anzupassen: körperliche Aktivitäten möglichst in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen, Intensität reduzieren und Pausen einplanen. „Bei chronischen Schmerzen ist regelmäßige, individuell angepasste Bewegung ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Während einer Hitzeperiode sollte man nicht versuchen, sein gewohntes Programm um jeden Preis durchzuziehen. Aber ebenso wenig sollte man über Wochen völlig darauf verzichten“, betont der ÖSG-Präsident.

Ausreichend trinken und Warnsignale ernst nehmen

Hohe Temperaturen führen zu einem erhöhten Flüssigkeitsverlust. Besonders ältere Menschen sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen sollten deshalb auf ausreichendes Trinken achten – sofern aus medizinischen Gründen keine Einschränkung der Flüssigkeitszufuhr besteht. Kopfschmerzen, Schwindel, ungewöhnliche Schwäche, Übelkeit oder Kreislaufbeschwerden können Warnzeichen einer zu starken Hitzebelastung sein. Bei ausgeprägten oder anhaltenden Beschwerden sollte medizinischer Rat eingeholt werden.

„Hitze ist für Schmerzpatientinnen und -patienten keine Nebensache“

Angesichts immer wieder auftretender längerer Hitzeperioden müsse das Thema auch in der Versorgung chronisch kranker Menschen stärker berücksichtigt werden, so Crevenna. „Für gesunde Menschen sind einige sehr heiße Tage meist vor allem unangenehm. Für Menschen, die ohnehin täglich mit chronischen Schmerzen und anderen gesundheitlichen Belastungen umgehen müssen, kann eine wochenlange Hitzeperiode eine erhebliche zusätzliche Herausforderung darstellen“, sagt Crevenna. „Unser Rat ist deshalb: Belastung reduzieren, aber in Bewegung bleiben, dabei ausreichend trinken sowie Erholung ermöglichen und vor allem Veränderungen der Beschwerden ernst nehmen.“

Rückfragehinweis

Gehrer Plötzeneder DDWS

Clara Girstmair

girstmair@gp-ddws.com

+4369910086773