

Wenn der Haut zu heiß wird: Worauf muss geachtet werden, was kann man tun?

Prim. Univ.-Doz. Dr. Robert Müllegger

*Abteilungsvorstand, Klinische Abteilung für Dermatologie und Venerologie,
Universitätsklinikum Wiener Neustadt; Präsident der Österreichischen Gesellschaft
für Dermatologie und Venerologie (ÖGDV)*

Wien, 24. April 2025 – Die Haut ist unser größtes Organ und spielt eine zentrale Rolle beim Schutz des Körpers vor Umwelteinflüssen und bei der Regulierung der Körpertemperatur. Angesichts steigender Temperaturen und häufiger Hitzewellen rücken hitzebedingte Hauterkrankungen zunehmend in den Fokus – mit teils erheblichen gesundheitlichen Folgen.

Die vielen Funktionen der Haut

Die Haut ist mit einer Fläche von 1,5 bis 2 Quadratmetern (beim Erwachsenen) das größte Organ des menschlichen Körpers. Sie erfüllt als Grenzorgan zur Umwelt viele wichtige Aufgaben, u. a. Schutzfunktionen gegen physikalische und chemische Noxen und Krankheitserreger, Sinneswahrnehmung, Ausscheidung und soziale Interaktion. Die Haut ist auch wesentlich für die Temperaturregulation, einem wichtigen Mechanismus, um die Körpertemperatur konstant zu halten und den Körper vor extremen Temperaturen zu schützen. Für das richtige Funktionieren aller physiologischen Prozesse ist das unerlässlich. Diese Funktion nimmt sie in erster Linie durch Schweißproduktion, Durchblutungsanpassung sowie Isolierung und Speicherung durch das Unterhautfettgewebe wahr. Bei höheren Außentemperaturen oder körperlicher Anstrengung wird vermehrt Schweiß produziert. Durch dessen Verdunstung auf der Körperfläche wird Wärme entzogen und der Körper gekühlt (Verdunstungskühlung). Außerdem erweitern sich bei Überwärmung die Blutgefäße in der Haut (Vasodilatation), sodass durch die erhöhte Blutzufuhr zur Hautoberfläche Wärme abgegeben werden kann. Umgekehrt verengen sich bei kalten Temperaturen die Blutgefäße (Vasokonstriktion), was zum Rückhalt von Wärme im Körperinneren und somit zum Schutz vor weiterer Abkühlung führt.

Folgen des Klimawandels für die Haut

Der Klimawandel mit steigenden Durchschnittstemperaturen, häufigeren Hitzewellen und höherer Luftfeuchtigkeit hat einen signifikanten Einfluss auf die Temperaturregulation. Liegt die Umgebungstemperatur über der Körpertemperatur von ca. 37 °C, kann keine Wärme mehr durch Leitung/Strahlung abgegeben werden. Zusätzlich kann Schweiß umso schlechter verdunsten, je höher die Luftfeuchtigkeit ist. Bei extremer Hitze produziert der Körper überdurchschnittlich mehr Schweiß (bis zu mehreren Litern täglich), was ohne ausreichende Flüssigkeits- und Elektrolytzufuhr zur Austrocknung führt. Dadurch sinkt der Blutdruck, was durch eine herabgesetzte Hautdurchblutung die Verminderung der Kühlleistung der Haut amplifiziert. Wenn eine ausreichende Regeneration des Körpers über Nacht durch den Anstieg der Anzahl von Tropennächten (Minimum der Lufttemperatur ≥ 20 °C) ausbleibt, führt die chronische Belastung des Thermoregulationssystems zu Kreislaufproblemen, Erschöpfung und Schlafstörungen.

Aus dermatologischer Sicht ist zu erwähnen, dass eine Reihe von Hautveränderungen bzw. Hautkrankheiten durch Hitze und/oder Schwitzen ausgelöst oder verstärkt werden können. Hierzu zählen Hitzebläschen (Miliaria) durch Verstopfung von Schweißdrüsen, Haarbalg entzündungen (Follikulitiden), Akne, Rosazea und seborrhoisches Ekzem, cholinergische Urtikaria, eine spezielle Form des Nesselausschlags, und vor allem Entzündungen in den Körperbeugen durch Feuchtigkeit und Reibung (Intertrigo). Wärme und Feuchtigkeit stellen auch ein ideales Milieu für die Vermehrung von Pilzen und Bakterien dar, was einen markanten Anstieg von Faden- und Hefepilzinfektionen sowie bakterieller Hauterkrankungen, z.B. des Rotlaufs (Erysipel) zur Folge hat.

Vermehrte UV-Strahlung nicht unterschätzen

Der Klimawandel kann indirekt auch die UV-Belastung für die Bevölkerung erhöhen. Vor den nachteiligen Effekten von Sonnenlicht auf die Haut kann nicht ausreichend gewarnt werden. UV-Strahlung durch intensivere Sonnenexposition erzeugt kurz- und langfristige Probleme wie Sonnenbrand, diverse Formen von Hautkrebs (Melanome, Basalzellkarzinome und Plattenepithelkarzinome), Verschlechterung von Hautkrankheiten (z.B. Lupus erythematoses, Rosazea), Hautalterung und Hyperpigmentierungen (Altersflecken, Sonnenflecken). Zuviel Sonneneinstrahlung trocknet die Haut aus und schädigt ihre Barrierefunktion, Wasser kann schlechter gespeichert werden, es kommt zu Jucken, Schuppung und Rötungen.

Dementsprechend sind Präventionsmaßnahmen wie lockere, atmungsaktive Kleidung, Trockenhalten von Körperfalten, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und gegebenenfalls Elektrolytersatz, Schutz vor Sonneneinstrahlung inklusive hochpotenter Sonnenschutzmittel und textilen Sonnenschutzes (Kleidung, Kappe/Hut) und eine vernünftige Anpassung der Lebensweise und der Hautpflege wichtiger denn je.

Besonders gefährdet sind Kinder, Senioren und Menschen mit Vorerkrankungen, die Temperatur- und UV-Stress schlechter kompensieren können. Zum Beispiel haben Kinder eine dünnere oberste Hautschicht, weniger schützendes Hautpigment (Melanin), eine unvollständige Ausreifung von Schweißdrüsen und ein geringeres Durstgefühl.

Verbreitung neuer Krankheitsüberträger

Schließlich hat der Klimawandel in Österreich – wie in vielen anderen Regionen Europas – Auswirkungen auf die Verbreitung von krankheitserregenden Vektoren (Insekten, die Krankheitserreger auf den Menschen übertragen). Veränderte Feuchtigkeits- und Temperaturverhältnisse inklusive milderer Winter, Urbanisierung, sowie Reisefreudigkeit und Globalisierung haben Bedingungen geschaffen, in denen sich nun Insekten ansiedeln können, die früher nur in wärmeren Regionen heimisch waren (z.B. Asiatische Tigermücke). Längere warme Jahreszeiten bedeuten auch eine verlängerte Aktivitätszeit von Vektoren (inklusive Zecken) und somit Zeitspanne, in der Krankheiten übertragen werden können. Österreich muss durch Überwachungssysteme (Surveillance), Forschung und Aufklärung verstärkt auf diese Entwicklungen reagieren.

Kontakt:

Prim. Univ.-Doz. Dr. Robert Müllegger

Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (ÖGDV)

Abteilungsvorstand der klinischen Abteilung für Dermatologie und Venerologie,

Universitätsklinikum Wiener Neustadt

Tel.: 02622 9004-12301

E-Mail: robert.muellegger@wienerneustadt.lknoe.at

Web: www.wienerneustadt.lknoe.at