

HITZE JOURNAL

Mehrfachbelastungen und Intersektionalität sind zwei Konzepte, die oft im Zusammenhang mit sozialer Ungleichheit und Diskriminierung verwendet werden, sich jedoch in ihrer Bedeutung und Tiefe unterscheiden. Mehrfachbelastungen beziehen sich auf die gleichzeitige Belastung durch verschiedene Barrieren, Anforderungen und Herausforderungen, die eine Person in ihrem Alltag bewältigen muss. Ein klassisches Beispiel ist die Doppelbelastung von FLINTA-Personen, die sowohl im Beruf als auch in der unbezahlten Care-Arbeit Verantwortung tragen, wodurch Stress, finanzielle Unsicherheiten und gesundheitliche Folgen entstehen können.

Intersektionalität hingegen beschreibt die strukturelle Überschneidung und Wechselwirkung verschiedener Diskriminierungsformen. Während Mehrfachbelastungen oft individuelle Lebenssituationen betreffen, analysiert Intersektionalität, wie soziale Kategorien wie Geschlecht, Ethnizität, Klasse, Behinderung oder sexuelle Orientierung sich systematisch verstärken und Benachteiligungen auf struktureller Ebene erzeugen. So erleben beispielsweise eine Schwarze, lesbische Frau oder eine behinderte Trans-Person nicht einfach nur „mehrere“ Diskriminierungen additiv, sondern diese Diskriminierungen überlagern und verstärken sich wechselseitig in spezifischer Weise.

Maßnahmen fordern!

**#Klimagerechtigkeit #Gendergerechtigkeit
#Hitze #Hitzeanpassung #JustTransition**

- (1) Geschlechtersensible Hitzeschutzpläne
- (2) Bessere Arbeitsbedingungen im Care-Bereich
- (3) Erweiterung von Hilfsangeboten für queere und wohnungslose Menschen
- (4) Schutzräume schaffen & fördern
- (5) Geschlechterspezifische Aufklärung & Forschung

„Hitzeschutz sollte den Schutz aller Menschen umfassen“



IMPRESSUM:

Die „AG-Hitze“ (Hitzesensitivität vulnerabler Gruppen) ist ein Projekt von Klimagemeinschaft Bad Kreuznach & Zentrum für Selbstbestimmtes Leben e.V. (ZSL) Bad Kreuznach. Sprechen Sie uns an: info@bad-kreuznach-hitze.de

Intersektionalität: Klima- & Geschlechtergerechtigkeit sind untrennbar. S.2

Menstruation, Menopause & Schwangerschaft: Hitze wirkt sich auf den Körper aus. S.3

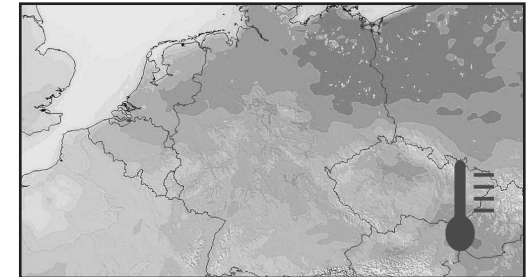
Konkrete Maßnahmen können die Hitzeresilienz von FLINTA-Personen verbessern. S.4

No. 1 2025

www.bad-kreuznach-hitze.de

Seite 1

FLINTA-Personen (Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nicht-binäre, trans und agender Personen) sind durch eine Kombination aus biologischen, sozialen und strukturellen Faktoren besonders von Krisen, wie Hitze, betroffen und gefährdet. Die bestehende Diskriminierung und der Druck durch die erstarkende rechtspopulistische Agenda verstärken ihre Vulnerabilität. Besonders Queere- und Trans-Menschen, sind überproportional von der Unsicherheit betroffen, aus familiären und sozialen Netzwerken ausgeschlossen zu werden oder in öffentlichen Räumen Gewalt zu erfahren. Schutzräume sind vor allem in ländlichen Gebieten oder Kleinstädten stark unterrepräsentiert. Hinzu kommt, dass in den wenigen vorhandenen Schutzräumen ausreichende Hitzeschutzmaßnahmen nicht immer gegeben sind. Hier muss künftig auf allen Ebenen mehr in geschlechtergerechte Krisenanpassung investiert werden, um eine ausreichende Versorgung – insbesondere der Risikogruppen – zu gewährleisten. Studien zeigen: Frauen leben im Durchschnitt länger als Männer und sind häufiger im höheren Alter alleinstehend. Dadurch sind



ältere, weibliche Personen allgemein stärker von Hitze betroffen und dem Risiko hitzebedingter Gesundheitsprobleme stärker ausgesetzt. Weiterführende genderspezifische Studien und Publikationen, die die Betroffenheiten aller Personen im FLINTA-Spektrum analysieren und einordnen, sind bislang kaum vorhanden. Ein Zusammenhang zwischen psychischen Belastungen, Mehrfachdiskriminierung und Stigmatisierung sollte dringend erforscht werden.

Schwerpunktthema:

Welche Formen der Diskriminierung erleben FLINTA-Personen und wie wirkt sich das auf die Hitze-Resilienz aus? S.2

No. 1 2025

www.bad-kreuznach-hitze.de

Seite 4

Hitzeschutz für vulnerable Gruppen

Geschlechtsspezifische Vulnerabilitäten entstehen durch Unterschiede in Gesundheitszustand, Arbeitsbedingungen und sozialer Absicherung. Anpassungsziele der Regierung, die sich zwar biologischer Faktoren bewusst machen, sich aber auf ein rein binäres Geschlechtermodell (Männer und Frauen) konzentrieren, können das reale Hitzerrisiko für unsere vielfältige und komplexe Gesellschaft nicht ausreichend erfassen und bewerten. Dadurch können immense, irreversible Schäden an Leib und Leben entstehen. Eine geschlechtergerechte Klimaschutz- und Klimaanpassungspolitik muss unbedingt intersektionale Perspektiven einbeziehen, um alle von der Klimakrise betroffenen Gruppen adäquat zu schützen. In diesem Kapitel wird beleuchtet, welche Formen der Diskriminierung FLINTA-Personen und Menschen aus der LGBTQIA+ Community ganz besonders bei der Gesundheitsversorgung erleben, um zu verstehen, wie stark ihre Resilienz bereits dadurch beeinträchtigt ist.

„Die Marginalisierung von LGBTIQIA+ Personen wird im Katastrophenfall noch verstärkt. Sie erfahren beim Zugang zu Wasser, Lebensmitteln, Gesundheitsversorgung und Notunterkünften häufig Diskriminierung.“ - Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ)

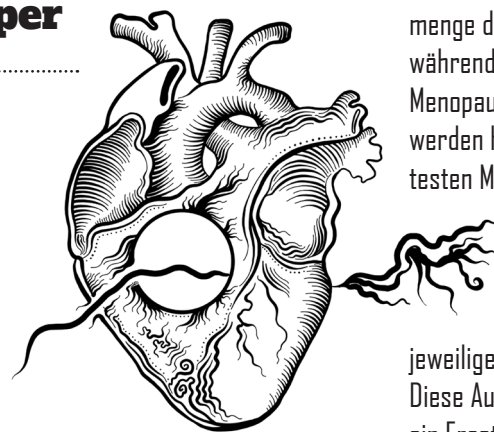
FLINTA-Personen erleben in der Gesundheitsversorgung häufig Diskriminierung und strukturelle Benachteiligung, die ihre medizinische Versorgung beeinträchtigen kann. Ein wesentlicher Faktor ist der **Gender Bias** in der Medizin, durch den Symptome von FLINTA-Personen oft weniger ernst genommen werden, weil die Diagnostik häufig am cis-männlichen Standard ausgerichtet ist. Zudem fehlt es an ausreichender Forschung zu geschlechtsspezifischen Gesundheitsrisiken, Wirkmechanismen bei Medikamenten und individualisierten Behandlungsmaßnahmen. Hürden in der Gesundheitsversorgung entstehen nicht selten

auch durch Diskriminierungserfahrungen direkt in den Arztpraxen. Für viele trans- und nicht-binären Menschen spielt zudem die sogenannte **Gender- bzw. Geschlechtsdysphorie** eine Rolle: Es kann ein psychischer Leidensdruck entstehen, der auch zu psychosomatischen Problemen führen kann, wenn das soziale Umfeld die eigene Geschlechtsidentität nicht anerkennt. Dieser Zustand kann auch als psychologische (angelehnt an die kognitive) Dissonanz bezeichnet werden. Um eine gerechte Gesundheitsversorgung zu gewährleisten, müssen diese strukturellen Barrieren abgebaut und geschlechtsspezifische Gesundheitsbedarfe stärker berücksichtigt werden.

Was bedeutet „Intersektionalität“ und „Mehrfachbelastungen“ und worin unterscheiden sich diese beiden Zuteilungen? Mehr dazu auf S.4

Ausnahmezustand für den gf. Körper

Menschen mit Uterus bzw. gebärfähige (gf.) Personen sind durch biologische Zyklen mehrfach belastet und deshalb stärker von Hitze betroffen als andere. Das soll im Folgenden beschrieben werden. Dieses Kapitel bietet lediglich einen Überblick über die Auswirkungen von Hitze.



Da es eine gewisse Schnittmenge durch Hitzebelastung während der Schwangerschaft, Menopause & Menstruation gibt, werden hier nur die prägnantesten Merkmale unter der

jeweiligen Kategorie aufgeführt. Diese Aufzählung ist keinesfalls ein Ersatz für die medizinische Beratung bei Fachärzt:innen.

Allgemeine biologische Faktoren, die eine Anpassung an Hitze beeinträchtigen:

Hitze wirkt sich auf verschiedene Weise auf den Körper und die Wärmeregulation aus. Ein höherer Körperfettanteil und eine geringere Muskelmasse z.B. erschweren die Wärmeabgabe. Weil nicht alle Körper gleich schwitzen, gibt es auch Unterschiede in der körpereigenen Klimaanlage durch Verdunstung. Zudem beeinflussen Hormone, insbesondere Östrogen, die Durchblutung der Haut und somit auch die Schweißproduktion, Temperaturschwankungen, wie sie im Ausnahmezustand vorkommen, beeinträchtigen allgemein die Anpassungsfähigkeit des Körpers an Umwelteinflüsse.

Menstruation

>> Flüssigkeitsverlust & Dehydrierung: Während der Menstruation verliert der Körper viel Flüssigkeit durch die Blutung und bei hohen Temperaturen noch mehr durch vermehrtes Schwitzen. Dies kann zu Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen und Schwindel führen.
>> Krämpfe & Unwohlsein: Hohe Temperaturen können Menstruationskrämpfe verstärken. Kreislaufprobleme durch Hitze machen Symptome wie Müdigkeit, Erschöpfung und Schwindel schlimmer.
>> Schlafprobleme können zunehmen.

Menopause:

>> Herz-Kreislauf-Belastung: Die Menopause kann das Herz-Kreislauf-System belasten, da der sinkende Östrogenspiegel die Blutgefäße beeinflusst.
>> Hitzewallungen: Durch den abgesenkten Östrogenspiegel ist auch das Wärmeregulierungssystem im Gehirn (Hypothalamus) verändert. Dies führt zu plötzlichen Hitzewallungen und Schweißausbrüchen, die sich bei hohen Außentemperaturen noch verstärken. Gleichzeitig kühlt der Körper nach einer Hitzewallung oft stark aus.

Schwangerschaft:

>> Stoffwechsel und Körperkern-temperatur: Während der Schwangerschaft steigt der Grundumsatz um etwa 20 %, was zu einer erhöhten Wärmeproduktion im Körper führt. Der Körper einer schwangeren Person muss zusätzlich Wärme abgeben, um Überhitzung zu vermeiden.
>> Risiko für Frühgeburten und Komplikationen: Studien zeigen, dass Hitzeperioden mit einem erhöhten Risiko für Frühgeburten und niedriges Geburtsgewicht verbunden sind.