

Sommer, Sonne – Herzgefahr? Warum Hitze für Herzranke riskant sein kann

Interview mit dem niedergelassenen Kardiologen Dr. Heribert Brück, Pressesprecher des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen

Herr Dr. Brück, ist der Sommer die schönste Zeit des Jahres auch für Herzranke?

„Mit steigenden Temperaturen im Sommer wächst für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen das gesundheitliche Risiko. Während gesunde Menschen meist gut mit Hitze umgehen können, ist der Organismus bei Herzpatienten oft weniger anpassungsfähig. Besonders kritisch wird es, wenn körperliche Anstrengung dazukommt – etwa durch Sport im Freien. Starke Kälte ist allerdings auch gefährlich für Herzranke und kann zu einer Überlastung des Herzmuskels führen.“

Wie genau wirkt sich die Hitze auf das Herz aus?

„Bei Hitze muss das Herz deutlich mehr arbeiten. Denn um die Körpertemperatur zu regulieren, weiten sich die Blutgefäße und der Körper verliert durch Schwitzen viel Flüssigkeit und wichtige Elektrolyte. Das kann zu niedrigem Blutdruck, Herzrhythmusstörungen oder im Extremfall zu einem Kreislaufkollaps führen. Besonders gefährdet sind Menschen mit Herzschwäche, Bluthochdruck oder koronarer Herzkrankheit.“

Bewegung ist ja das A und O, egal wie alt man ist. Aber wie steht es um sportliche Aktivitäten und Hitze bei Herzranken?

„Regelmäßige Bewegung ist auch für Herzpatienten empfehlenswert. Doch bei großer Hitze gilt: Bewegung ja, aber mit Bedacht. Ich kann nur appellieren: Verlegen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten auf die frühen Morgen- oder späten Abendstunden. Intensive Belastungen in der prallen Sonne sind tabu. Stattdessen empfehle ich moderate Aktivitäten wie Radfahren im Schatten oder Spaziergänge – stets angepasst an die individuelle Belastbarkeit und in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin.“

Ein großes Thema ist die veränderte Wirkung von Medikamenten bei Hitze. Wo liegen hier die Risiken?

„Hitze spielt vor allem bei der Einnahme von Medikamenten gegen hohen Blutdruck, Herzschwäche und Diuretika eine wichtige Rolle. Bei Hitze kann der Blutdruck sinken, was dann insbesondere bei Medikamenten, die den Blutdruck senken (z.B. Betablocker, ACE-Hemmer), verstärkt werden kann. In extremen Fällen kann dies zu einer zu starken Blutdrucksenkung führen.

Diuretika fördern die Ausscheidung von Wasser und Salz über die Nieren und werden häufig zur Behandlung von Bluthochdruck oder Herzschwäche eingesetzt. Bei heißen Temperaturen kann der Körper mehr schwitzen, was zu zusätzlichen Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten führt und die Wirkung des Diuretikums verstärken könnte, was wiederum zu Dehydration führen kann. Patienten sollten aber nicht auf eigene Faust die Medikamentendosierung verändern, sondern eine Anpassung unbedingt mit ihrem behandelnden Arzt abklären.“

Sommerzeit ist Grillzeit – was gilt es bei der Ernährung zu beachten?

„Bei hohen Außentemperaturen ist es entscheidend, auf die Ernährung zu achten, um das Herz-Kreislaufsystem nicht unnötig zu belasten. Wenig Salz, wenig Zucker, fettarme Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeit sind der Schlüssel zu einer herzfrendlichen Ernährung in der Hitze. Schwere, fettreiche und zuckerhaltige Lebensmittel sowie koffeinhaltige oder alkoholische Getränke sollten vermieden oder stark eingeschränkt werden, um die Gesundheit zu fördern und das Herz zu entlasten.“

Welche Empfehlungen geben Sie Ihren Patienten im Sommer mit auf den Weg?

„Viel - aber auch nicht zu viel - trinken. Am besten Wasser oder elektrolythaltige Getränke. Ca. 1,5 Liter reichen aus. Zu viel ist besonders bei Herzschwäche kontraproduktiv, da das Herz dann womöglich das Wasser nicht mehr aus dem Körper schaffen kann und es sich dann in Lunge und Beinen stauen kann.

Sonne meiden und Aufenthalte im Freien auf kühlere Tageszeiten legen. Leichte, luftige Kleidung tragen.

Auf Warnzeichen wie Schwindel, Atemnot oder Herzrasen achten.

Bei Unsicherheit die Medikation ärztlich überprüfen lassen.

Über den BNK e. V.

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.200 Mitglieder und repräsentiert damit über 90 Prozent der kardiologischen Praxen. Der Verband ging aus einer Arbeitsgemeinschaft hervor, die 1979 von knapp 100 Fachärzten gegründet wurde. Heute sind die Mitglieder des BNK auf regionaler und Bundesebene in zahlreichen Ausschüssen, Projektgruppen, gesundheits- und berufspolitischen Gruppierungen und in vielen Gremien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) aktiv. Seinen juristischen Sitz hat der BNK in München. Weitere Informationen rund um den BNK finden Sie unter www.bnk.de.

Ansprechpartner für die Presse:

Pressesprecher

BNK e. V.
Dr. med. Heribert Brück
Tenholter Str. 43a
41812 Erkelenz
Tel.: 02431.20 50
E-Mail: presse@bnk.de

Pressebüro

Imke Salzmann
Tel.: 0173-94 92 523
E-Mail: pressebuero@bnk.de