

Schützen Sie Ihr Herz vor Hitzegefahren!

Tage mit Temperaturen über 30 Grad Celsius können ernsthafte Folgen haben

München, 09.07.2024 Hitzeperioden führen in Deutschland regelmäßig zu einem Anstieg der Sterblichkeit. Im vergangenen Jahr gab es rund 3.200 hitzebedingte Sterbefälle.¹ Besonders gefährdet sind Ältere und Menschen mit Herzerkrankungen, denn Hitze kann das Herz-Kreislauf-System stark belasten.

Der Mensch ist eigentlich in der Lage, sich über die Thermoregulation der Haut, die Schweißproduktion und den Kreislauf an Wärme und Hitze anzupassen. Doch gerade Ältere oder Gefäßkrankte schaffen das nicht im nötigen Maße. *„Auf Herz und Nieren prüfen“ – wie es im Volksmund heißt, das hängt tatsächlich eng zusammen. Bei vielen Herzerkrankten ist parallel die Nierenfunktion eingeschränkt. Hitzestress kann das schon labile System komplett gefährden*“, sagt Dr. Norbert Smetak, Vorsitzender des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen (BNK).

5 Empfehlungen des BNK für den Umgang mit Hitze:

1. Behalten Sie Ihren Blutdruck im Blick

Regelmäßig seinen Blutdruck zu messen ist für Bluthochdruck-Patienten sehr sinnvoll, bei Hitze unumgänglich. Der obere Wert sollte nicht dauerhaft unter 110 mmHG fallen oder über 180 mmHG ansteigen. Ist dies der Fall, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über eine mögliche Anpassung Ihrer Medikation.

Dr. Norbert Smetak: *„Bei Hitze weiten sich die Gefäße, um die Körpertemperatur zu regulieren. Der Blutdruck sinkt, sodass Blutdrucksenker womöglich zu stark wirken und das Herz-Kreislauf-System extra belasten. Vor allem Kalziumantagonisten, ACE-Hemmer, Sartane und Diuretika, also entwässernde Medikamente, gehören dann angepasst. Vereinbaren Sie ggf. einen Termin mit Ihrem Hausarzt oder Kardiologen und besprechen Sie Ihr Verhalten für den Hitzefall.“*

¹https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/H/Hitzefolgekrankheiten/Bericht_Hitzemortalitaet.html

2. Trinken Sie – aber richtig!

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist immer wichtig, bei Hitze noch mehr. Ein grober Anhaltspunkt sind ein bis zwei Liter zusätzlich zur sonstigen Trinkmenge. Greifen Sie zu Mineralwasser, Kräutertee oder Saftschorle, möglichst in Zimmertemperatur. Eiskalte Getränke sind kontraproduktiv, da sie die Wärmeproduktion im Körper sogar „anheizen“. Verzichten Sie auf Alkohol, denn dieser weitet noch zusätzlich die Blutgefäße, d.h. das Herz muss noch mehr pumpen. Für Patienten mit Herzschwäche gelten allerdings besondere Regelungen.

Dr. Norbert Smetak: *„Für Patienten mit Herzschwäche gilt die Devise „genügend“ zu trinken. Aber auch nicht zu viel, denn dann schafft es Herz unter Umständen nicht, das Wasser aus dem Körper zu schaffen – es kann zu Einlagerungen in den Beinen und auch in der Lunge kommen. Regelmäßiges Wiegen morgens vor dem Frühstück gibt einen guten Anhaltspunkt über die Flüssigkeitsbilanz und sollte zum Tagesablauf gehören. Als Orientierungshilfe dient: Eine Gewichtszunahme von mehr als 1 kg über Nacht oder mehr als 2 kg innerhalb von 3 Tagen oder mehr als 2,5 kg in einer Woche sind ein Zeichen, dass der Flüssigkeitshaushalt gestört ist und mit dem Arzt abgeklärt werden muss.“*

3. Leben Sie den mediterranen Lifestyle

- Bereiten Sie Ihre Wohnung vor: Die Räume sollten bei Hitze den ganzen Tag abgedunkelt werden können, Ventilatoren oder Klimageräte vor allem im Schlafzimmer helfen die Temperatur zu regulieren.
- Sichten Sie Ihren Kleiderschrank und tragen bei Hitze weite, luftige Kleidung möglichst aus Baumwolle, Leinen, Seide, keine Strümpfe und sommerliche Schuhe wie Sandalen oder Flipflops.
- Vermeiden Sie die Mittagshitze – vor allem verlegen Sie alle sportlichen Aktivitäten in die frühen Morgen – oder späten Abendstunden.
- Essen Sie leichte Kost wie Salat, kaliumreiches Obst wie Bananen, Aprikosen, Pfirsiche (gleichen den höheren Elektrolyt-Verlust aus),

Fisch und lieber 5 kleine anstelle von 3 großen Mahlzeiten. So wird der Organismus mit dem Verdauen nicht so stark belastet.

4. Planen Sie Urlaube und Aktivitäten vorausschauend

Reisen in die Sonne sind schön, in die Hitze jedoch insbesondere für Herzkrankte tendenziell nicht zu empfehlen. Schnell kann eine lange Auto- oder Busfahrt bei hohen Temperaturen und womöglich im Stau zu Hitzestress, im schlimmsten Fall zu einem lebensgefährlichen Hitzschlag führen.

Neben den üblichen Wetter-Apps können zur Planung neue digitale Angebote des Bundes hilfreich sein:

- Unter hitzewarnungen.de veröffentlicht der Deutsche Wetterdienst Hitzewarnungen für den aktuellen Tag und den Folgetag jeweils morgens bis spätestens 10:00 Uhr und
- klima-mensch-gesundheit.de informiert über Hitze und Hitzeschutz und gibt nützliche Tipps.

5. Hitzestress trotz aller Vorsicht? Dann rasch Hilfe suchen!

Dr. Norbert Smetak: *„Bei Hitzestress sorgen Sie rasch für Abkühlung. Eine kühlende Dusche mit handwarmen (nicht kalten!) Wasser kann wertvoll sein. Nach der Dusche am besten ein paar Minuten nicht abtrocknen, so dass die Feuchtigkeit auf der Haut die Körpertemperatur etwas senken kann. Dann in einen kühlen Raum legen, viel trinken und ruhen. Sollte dies nicht helfen, suchen Sie zügig einen Arzt auf.“*

Ansprechpartner für die Presse:

Pressesprecher

BNK e. V.
Dr. med. Heribert Brück
Tenholter Str. 43a
41812 Erkelenz
Tel.: 02431.20 50
Fax: 02431.76 00 3
E-Mail: presse@bnk.de

Pressebüro

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