

## Extreme Hitze: Vorsichtsmaßnahmen für Menschen mit Herzerkrankungen

### **Hitzewarnung: Tipps der Herzstiftung für ältere Menschen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzschwäche oder Koronare Herzkrankheit (KHK)**

Frankfurt a. M. Deutschland steht ein Wochenende mit Hitzewarnung vor Temperaturen über 35 Grad Celsius bevor. Aus diesem Anlass weist die Deutsche Herzstiftung auf wichtige Vorkehrungen für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen hin. Denn sehr hohe Temperaturen von 30 Grad Celsius und mehr können zur Herausforderung besonders für ältere Menschen und diejenigen werden, die bereits wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie einer Herzschwäche, einer koronaren Herzkrankheit (KHK), Niereninsuffizienz oder wegen Blutdruckproblemen in Behandlung sind. „Wenn das Herz erkrankt ist, dann schränkt das auch die Leistung des körpereigenen Kühlsystems, das übermäßige Wärme aus dem Blut über die kleinen Hautgefäße abgibt, meist deutlich ein. Die Wärme kann vom Kreislauf nur unter erheblicher Anstrengung aus dem Körper transportiert werden“, erklärt der Kardiologe und Intensivmediziner Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, und warnt: „Die Folge können Muskelkrämpfe, Müdigkeit und Schwindel sowie Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufkollaps sein, außerdem Herzrhythmusstörungen.“ Solche Komplikationen können Betroffene vermeiden, indem sie mit ihrem behandelnden Hausarzt oder Kardiologen spezielle Vorsichtsmaßnahmen für extreme Sommerhitze rechtzeitig besprechen, die je nach Herzerkrankung unterschiedlich sein können. „Wichtige Vorsichtsmaßnahmen sind neben einer kühleren Umgebung insbesondere das Anpassen der Trinkmenge und das Achten auf den Elektrolyte-Haushalt. Eventuell sind auch Dosierungsänderungen bei Medikamenten – unbedingt in Absprache mit dem behandelnden Arzt – notwendig, insbesondere bei Einnahme von Blutdruck- oder wassertreibenden Medikamenten, den sogenannten Diuretika“, so der Ärztliche Direktor der Agaplesion Frankfurter Diakonie Kliniken.

Über wichtige Empfehlungen für Herzpatienten zum Umgang mit der Sommerhitze informiert die Herzstiftung ausführlich unter <https://herzstiftung.de/herzprobleme-bei-hitze>

### **Blutdruck messen! Extreme Hitze lässt Blutdruck sinken oder zusätzlich ansteigen**

Generell sollten Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ältere Menschen die Hitze möglichst meiden, sich körperlich schonen und anstrengende Aktivitäten wie Sport in kühlere Räume (z. B. Ergometer zu Hause, klimatisiertes Fitnessstudio) oder – falls es die Temperatur dann erlaubt – in nicht zu heiße Phasen wie den Morgen oder den Abend verlagern. Extreme Hitze setzt den Körper nämlich so unter Stress, dass der Blutdruck zusätzlich steigen kann. „Auch deshalb leiden Patienten mit Bluthochdruck in Hitzeperioden besonders“, erklärt Prof. Voigtländer. Aber das Gegenteil kann auch der Fall sein. Denn der Körper reagiert auf die hohen Temperaturen, indem er durch Gefäßweitung die Blutzirkulation mehr an die Peripherie zur Haut verlagert und dadurch der Blutdruck abfällt und so zu Ohnmacht, Schwindel oder Rhythmusstörungen führen kann, wie der Herzstiftungs-Vorsitzende erklärt. „Manchmal fällt der Blutdruck so stark ab, dass die Dosis der blutdrucksenkenden Medikamente angepasst werden muss. Deshalb sollte man seinen Blutdruck durch regelmäßiges Messen gut im Blick haben, um gegebenenfalls rasch reagieren zu können.“ Fällt der Blutdruck unter einen Wert von 100 mmHg (systolisch), ist die Rücksprache mit einem Arzt

ratsam. Dosisänderungen sind nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt vorzunehmen. Mehr Infos: <https://herzstiftung.de/podcasts/tipps-hitze-herzmedikamente>

## **Bei Herzinsuffizienz und Hitze: Vorsicht vor Flüssigkeitsverlust**

Besonders die Kombination aus Herzerkrankung, Hitzeperiode über 30 Grad und medikamentöser Therapie sieht der Kardiologe mit einer „gewissen Gefährdung“ verbunden. „Speziell bei Patienten mit Herzschwäche, die wassertreibende Medikamente einnehmen und bei denen die Trinkmenge ohnehin eingeschränkt ist, kann es zu einer ungünstigen Kombination des Wasserverlustes kommen. Der Körper kompensiert die Hitze durch Schwitzen und verliert zusätzlich an Flüssigkeit durch die Diuretika“, erläutert Prof. Voigtländer. „Um einen Flüssigkeitsverlust zu vermeiden, sollten Herzpatienten auf eine ausreichende Trinkmenge achten. Aber sie sollten auch nicht zu viel trinken, denn eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kann bei Herzkranken zur Verschlechterung ihrer Herzleistung führen.“ Weitere Infos unter <https://herzstiftung.de/podcast-herzschutz-hitze>

Patienten mit Herzschwäche sollten sich morgens vor dem Frühstück, nach dem ersten Gang zur Toilette wiegen. Generell ist dieses regelmäßige Wiegen am Morgen zur Kontrolle der Flüssigkeitsbilanz ausreichend. Bei großer Hitze lässt sich durch zusätzliches Wiegen am Abend die Flüssigkeitsbilanz über den Tag grob einschätzen. Die folgenden Werte sind Erfahrungswerte und können als Orientierungshilfe dienen, dass die Balance gestört ist:

- - Zunahme von mehr als 1 kg über Nacht oder
- - Zunahme von mehr als 2 kg innerhalb von drei Tagen oder
- - Zunahme von mehr als 2,5 kg in einer Woche.

Kommt es zu dieser Zunahme des Körpergewichts, sollten Herzschwäche-Patienten am besten den Arzt kontaktieren. Weitere wichtige Hinweise und Tipps für Herz-Kreislauf-Patienten rund um das Thema Hitze und Themenpunkte wie Trinken/Trinkmenge und Elektrolyte (Blutsalze)-Haushalt bietet die Seite <https://herzstiftung.de/herzprobleme-bei-hitze>

(wi/Red.)

## **Zusatz-Information**

### **Auf Elektrolyte (Blutsalze) achten**

Herzpatienten sollten bei heißem Wetter vor allem ihren Kalium-Haushalt im Blick haben. Kalium zählt zu den wichtigsten Elektrolyten des Körpers; es ist wichtig für die Funktion des Herzens und die Regulation des Blutdrucks. Zu wenig Kalium im Blut (Hypokaliämie) kann daher die Herzfunktion beeinträchtigen und zu Herzrhythmusstörungen führen. Bei höheren Elektrolyt-Verlusten sind Gemüsebrühen und kaliumreiches Obst (Bananen, Aprikosen, Pflirsiche) empfehlenswert. Die Einnahme von Kalium-Tabletten empfiehlt die Deutsche Herzstiftung nur nach Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt. Weitere Infos unter: <https://herzstiftung.de/kalium-und-magnesiummangel>

## **Service**

Der kostenfreie Ratgeber „Herzkrank jedem Wetter trotzen“ ist bei der Herzstiftung telefonisch unter 069 955128-400 oder unter <https://herzstiftung.de/bestellung> erhältlich.

## **Aus der Podcast-Reihe impULS zum Schwerpunkt Hitze**

In der impULS-Episode „Herzschutz bei Hitze – Was Sie als Patient wissen sollten“ erläutert der

Kardiologe Prof. Thomas Voigtländer, worauf Senioren und Herzranke bei Hitzeperioden achten sollten, um sich vor kritischen Situationen schützen zu können: <https://herzstiftung.de/podcast-herzschutz-hitze>

Tipps und Informationen für herzranke Menschen rund um die Hitze sind erreichbar unter: <https://herzstiftung.de/herzprobleme-bei-hitze>