

Herzkrank sicher reisen: So verhindern Sie, dass Blutdruck, Herz und Kreislauf verrückt spielen

Wie die Vorbereitung auf den Urlaub in ungewohnter Umgebung perfekt gelingt - Experten-Tipps für Medikamente, Messwerte, Ernährung und Sport

Herzpatienten sollten auch auf Urlaubsreisen wärmere Temperaturen nicht unterschätzen und sich vor überschießenden Kreislaufreaktionen bis hin zu Herzrhythmusstörungen schützen. „Aus wissenschaftlicher Sicht nehmen wir die zunehmenden Hitzewellen sehr ernst und raten Menschen mit Herzerkrankungen dazu, sich auf die für ihren Körper herausfordernden Bedingungen einzustellen – insbesondere dann, wenn zu den hohen Temperaturen noch weitere Risikofaktoren wie beispielsweise Feinstaub hinzukommen“, warnt Professor Dr. Heribert Schunkert, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung und Direktor der Klinik für Erwachsenenkardiologie am Deutschen Herzzentrum München. „Nach dem Einatmen gelangt der Feinstaub durch die Lungenbläschen hindurch ins Blut und belastet auch das Herz. Feinstaub löst Entzündungsreaktionen aus und gilt so als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Oftmals realisieren die Patienten allerdings gar nicht, dass sie sich einer erhöhten Feinstaubbelastung aussetzen. Viele bringen Feinstaub nur mit dem Straßenverkehr in Verbindung. Er könne aber beispielsweise auch durch große Waldbrände oder durch intensive landwirtschaftliche Nutzung entstehen, so der Herzstiftungs-Experte. „Insofern kann man auch an der vermeintlich frischen Luft und in der Natur stärker belastet sein als man glaubt“, berichtet Schunkert. Für Menschen mit einer Herzerkrankung bietet die Herzstiftung hilfreiche Infos, darunter auch ein kostenfreies Reise-Set unter <https://herzstiftung.de/urlaub-herzpatient>

Herzpatienten bereits bei Temperaturen von etwa 30 Grad stärker belastet

Generell werden bereits Temperaturen von etwa 30 Grad und mehr zu einer körperlichen Belastung – vor allem für Menschen mit Herzproblemen. „Ein warmes Klima wird zwar von vielen Menschen als angenehm empfunden, und wir wissen auch aus südlichen Ländern, dass deren Bewohner statistisch gesehen seltener von Herzerkrankungen betroffen sind als ihre nördlicheren Nachbarn. Aber bei größeren Hitzewellen dreht sich der Spieß um: Dann sollten Herzpatienten besonders auf der Hut sein“, betont Schunkert und erklärt die physiologischen Zusammenhänge: „Einerseits geht viel Flüssigkeit über die Haut verloren, was gerade Patienten mit einer ohnehin bereits eingeschränkten Trinkmenge belastet. Ihnen droht ein akuter Flüssigkeitsmangel. Und andererseits wird der Kreislauf durch die vermehrte Durchblutung der Haut mehr gefordert. Beide Faktoren können leicht zu überschießenden Kreislaufreaktionen führen. Diese können sich vor allem für Menschen mit einem vorgeschädigten Herz negativ auswirken.“

Medikamente wegen Blutdruckschwankungen im Blick behalten

Zudem sollten Herzpatienten bei wärmeren Temperaturen ihre Medikamente stets im Blick behalten. Dies gelte insbesondere für blutdrucksende Arzneimittel. Der medizinische Hintergrund: Gerade Patienten mit einer Herzmuskelschwäche nehmen in der Regel Medikamente ein, die ihr Herz entlasten sollen. Dies geschieht zum Teil durch eine Blutdrucksenkung, etwa durch entwässernde Medikamente wie Diuretika. „Wenn zur Wirkung der Medikamente auch noch große Hitze und ein damit verbundener Flüssigkeitsverlust eintreten, dann kann es sein, dass der

Blutdruck zu stark abfällt. Die Kombination dieser Faktoren kann zu einer überschießenden Reaktion des Kreislaufsystems führen“, weiß der Kardiologe und Hypertensiologe. Sein Tipp: gerade bei Hitze öfter mal den Blutdruck messen bzw. kontrollieren. Falls der Blutdruck unter einen Wert von 100 mmHg (systolisch) fällt, ist die Rücksprache mit einem Arzt ratsam. Umgekehrt kann der Blutdruck auch stark ansteigen, weil der Körper durch die Hitze unter großen Stress gerät. Infos unter <https://herzstiftung.de/podcasts/tipps-hitze-herzmedikamente>

Flüssigkeitsmangel nicht durch alkoholische Getränke ausgleichen

Übrigens: Auch die Wirkung von Alkohol bei Hitze werde noch immer oft unterschätzt, erinnert der stellvertretende Vorsitzende der Herzstiftung. „Bier oder Wein gegen den Durst zu trinken, ist der falsche Weg. Wer den Flüssigkeitsmangel auf diese Weise auszugleichen versucht, der riskiert ebenfalls eine überschießende Reaktion des Kreislaufsystems – insbesondere dann, wenn der Alkohol mit anderen Risikofaktoren für Herz-Kreislaufpatienten zusammenkommt“, warnt Schunkert.

Vorsicht in Höhen über 2500 Metern und bei extremem Klima

Neben der Hitze kann auch große Höhe den Körper unter Stress setzen – nicht nur bei Wanderungen in den Bergen, sondern auch Aufhalten und beispielsweise Kulturreisen in hochgelegene Regionen. Bei leichter körperlicher Aktivität gilt dabei als kritische Grenze eine Höhe von 2500 Metern, bei intensiver Belastung (Berganstieg) liegt die allerdings schon deutlich darunter (zum Vergleich: Die Zugspitze ist 2962 Meter hoch, das ebenfalls per Seilbahn erreichbare Klein-Matterhorn bei Zermatt 3883 Meter, und die bolivianische Hauptstadt La Paz liegt auf 3869 Metern). Mit zunehmender Höhe wird die Luft dünner, es gelangt weniger Sauerstoff in die Arterien. Dadurch steigt die Herzschlagrate. Der hohe Puls kann insbesondere Menschen mit einer Herzschwäche enorm belasten. Zeitgleich wird durch die intensivere Atmung CO₂ vermehrt abgeatmet, was den Säure-Basen-Haushalt im Blut durcheinander bringt. Eine langsame Akklimatisation kann dies wiederum günstig beeinflussen. Auch extremes Klima kann diesen Patienten besonders schaden. „Deshalb sind Höhenlagen sowie tropische und arktische Weltregionen für Herzpatienten nicht zu empfehlen. Das Klima dort strengt das Herz-Kreislauf-System einfach zu sehr an“, betont Professor Dr. Thomas Meinertz, früherer Vorsitzender der Herzstiftung und Chefredakteur der Herzstiftungs-Zeitschrift „Herz heute“. Sinnvoller sei es, an ein Urlaubsziel mit einem gewohnten Klima zu reisen. Als optimale Reisezeit für Herzpatienten schlägt der renommierte Kardiologe und Pharmakologe den Herbst und das Frühjahr vor.

Gründliche Planung mit Urlaubs-Paket der Herzstiftung als Sicherheits-Plus

Dabei ist eine gründliche Planung sinnvoll. Worauf es dabei ankommt, geht auch aus dem großen Urlaubs-Infopaket der Deutschen Herzstiftung hervor. Es beinhaltet neben vielen praktischen allgemeinen Tipps auch eine Reise-Checkliste und ein Reise-Set für Herzpatienten. Das Infopaket ist unter <https://herzstiftung.de/urlaub-herzpatient> oder telefonisch unter der Nummer 069 955128-400 zu bestellen. Zu einer guten Vorbereitung gehört auch, dass man sich über die Luftqualität am Urlaubsort informiert, gerade auch bei Städtereisen. Denn Schadstoffe in der Luft – neben Feinstaub beispielsweise auch Kohlenmonoxid und Stickoxide – können Entzündungen begünstigen und auch Gefäßerkrankungen wie Ablagerungen in den Wänden der Arterien (Arteriosklerose) befeuern. Gefährdet seien unter anderem Patienten mit einer Koronaren Herzkrankheit (KHK), Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck. „Je nach Art der Herz- oder Kreislaufkrankung kann sich Luftverschmutzung am Reiseort bereits innerhalb kurzer Zeit ungünstig auf den Verlauf der Erkrankung auswirken, im schlimmsten Fall eine Komplikation wie Herz- oder Hirninfarkt auslösen oder bei Herzinsuffizienz-Patienten zu einem Krankenhausaufenthalt führen“, berichtet Meinertz. Informationen zur Luftqualität an Urlaubszielen

weltweit finden Interessenten unter <https://waqi.info/de/>

Nach dem Anreisestress mit Augenmaß ins Urlaubsprogramm starten

Bei aller Planung sollte man allerdings auch darauf achten, das Urlaubsprogramm nicht zu voll zu packen. Vor allem nach dem Anreisestress benötige der Körper etwas Ruhe und eine gewisse Anpassungszeit am Ferienort. Konkret bedeutet das: Aktivität ja – aber bitte mit Augenmaß, rät die Herzstiftung. Verzichten Sie in den ersten Urlaubstagen auf anstrengende Bergtouren, lange Fahrradtouren oder ausgedehnte Sonnenbäder. Lieber moderate Belastung, und dabei sollten Sie möglichst die Mittagssonne meiden. Etwas Vorsicht ist gerade für Herzpatienten auch beim Baden geboten, vor allem in kalten Gewässern – sowohl beim Eintauchen als auch beim Verlassen des Wassers. „Dabei kann es unter Umständen zu Kreislaufproblemen kommen“, so Herzstiftungs-Experte Meinertz.

Ungewohnte Ernährung kann Wirkung von Medikamenten beeinflussen

Weil im Urlaub der Alltag oft anders abläuft als zuhause, sollten Herzpatienten die Einnahme ihrer Medikamente nicht vergessen. Bei deren Wirkung spielen übrigens auch die Essgewohnheiten eine Rolle. Betroffen sind beispielsweise Patienten, die aufgrund von Vorhofflimmern oder einer künstlichen Herzklappe das gerinnungshemmende Medikament Marcumar einnehmen müssen. Fettiges Essen und viele Lebensmittel mit einem hohen Vitamin-K-Gehalt (etwa Spinat, Zwiebeln, Knoblauch, Mangold oder Linsen) können die Wirkung von Marcumar beeinflussen. Deshalb sollten diese Patienten die Werte ihrer Blutgerinnung in kürzeren Abständen kontrollieren.

Ausweis für Herzschrittmacher oder Defibrillator nicht vergessen

Die schönste Botschaft zur Urlaubszeit: Auch die meisten Herzpatienten können voller Vorfreude die Koffer packen und sicher verreisen. Wer jedoch einen Herzschrittmacher oder Defibrillator in seiner Brust trägt, der sollte den Ausweis für das Gerät nicht vergessen und diesen beispielsweise bei Sicherheitskontrollen am Flughafen vorzeigen. Durch die Kontrollschranken (jene, die aussehen wie Türrahmen) kann man zwar guten Gewissens gehen, eine Untersuchung mit einem händischen Metalldetektor ist eher ungünstig. Mehr Infos dazu gibt es unter <https://herzstiftung.de/schrittmacher-defi-reise>

Bei folgenden Erkrankungen lieber auf eine Urlaubsreise verzichten

In manchen Fällen sollten Herzpatienten auf eine Urlaubsreise verzichten – etwa dann, wenn sie unter folgenden Erkrankungen bzw. Symptomen leiden:

- Angina pectoris (Brustenge) bei geringen Belastungen, wie z. B. Treppensteigen
- mit zunehmender Stärke auftretende Angina pectoris (Brustenge),
- Luftnot bei geringer Belastung wie Gehen zu ebener Erde oder Treppensteigen,
- zunehmender Luftnot oder zunehmenden Ödemen (Wassereinlagerungen),
- wiederholtem Schwindel
- und plötzlichen Bewusstlosigkeiten (Synkopen)
- dann sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Service-Tipps

Checkliste für mehr Sicherheit

Eine Reise-Checkliste zu den wichtigsten Punkten einer guten Reisevorbereitung und die Bestellmöglichkeit eines Reise-Sets für Herzranke bietet die Deutsche Herzstiftung kostenfrei unter <https://herzstiftung.de/urlaub-herzpatient> oder telefonisch unter 069 955128-400

Reisehilfen für Herzpatienten

Damit Herzpatientinnen und -patienten möglichst sicher auf Reisen gehen können, bietet die Herzstiftung ein kostenfreies Reise-Set (1x Checkliste zur Reise-Vorbereitung, 1x Med. Sprachführer für Herznotfall im Ausland, 1x Notfallausweis) und weitere hilfreiche Materialien

an: <https://herzstiftung.de/urlaub-herzpatient>

Aus der Podcast-Reihe impULS zum Schwerpunkt Reise

Hitze, Höhe & Hektik - Sicher reisen trotz Herzschwäche

In der aktuellen impULS-Episode erläutert der Kardiologe Prof. Stephan von Haehling, welche Reisevorbereitungen empfehlenswert sind, warum Pausen auf der Reise besonders wichtig sind und wie Klima, Luftverschmutzung und Höhe am Urlaubsort eine Herzinsuffizienz verschlechtern können. Hören Sie rein unter <https://herzstiftung.de/podcast-reisen-herzinsuffizienz>

Herz-Tipp bei implantierbarem Defibrillator/Herzschrittmacher

Einige Schrittmachersysteme verfügen über die Möglichkeit, eine circadiane Rhythmik zu programmieren. Bei einem Wechsel der Zeitzonen sollte diese Funktion zuvor deaktiviert werden. Im Rahmen von Sicherheits-Checks können die begehbaren Detektoren mit Schrittmachern/Defibrillatoren benutzt werden. Manuelle Metalldetektoren sollten jedoch möglichst nicht direkt über das Aggregat geführt werden (Schrittmacherausweis vorzeigen). Weitere Infos unter: <https://herzstiftung.de/schrittmacher-defi-reise>

Infos zu den Themen Schwimmen, Wandern und Radfahren:

<https://herzstiftung.de/schwimmen>

<https://herzstiftung.de/wandern>

<https://herzstiftung.de/radfahren>