

Sommerhitze: So schützen sich Herzkranke

Vorsichtsmaßnahmen bei Hitze: Auf welche Beschwerden ältere Menschen und Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzschwäche, Rhythmusstörungen oder Koronare Herzkrankheit (KHK) achten sollten. Herzstiftung gibt Hitze-Tipps für Herzkranke

Frankfurt a. M., Hitzeperioden mit Temperaturen über 35 Grad mehren sich diesen Sommer. Besonders alarmierend ist die Zahl von rund 12.000 Hitzetoten allein in diesem Jahr (Robert Koch-Institut). Umso wichtiger sind effektive Maßnahmen für besonders gefährdete Bevölkerungsgruppen zum Schutz vor vermeidbaren Risiken durch Hitze. Sehr hohe Temperaturen von 30 Grad Celsius und mehr sind eine Herausforderung besonders für ältere Menschen und diejenigen, die bereits wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie einer Herzschwäche, einer koronaren Herzkrankheit (KHK), Niereninsuffizienz oder wegen Blutdruckproblemen in Behandlung sind. Betroffene sollten deshalb Warnzeichen für Komplikationen kennen, um durch Vorsichtsmaßnahmen früh gegenzusteuern. Die Deutsche Herzstiftung informiert unter <https://herzstiftung.de/herzprobleme-bei-hitze> unter anderem über wichtige Warnzeichen und wie Betroffene Trinkmenge, Blutdruck, Puls und Medikamente im Blick behalten.

Besondere Aufmerksamkeit brauchen bei Hitze Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Menschen, die allein leben, bettlägerig sind oder sich bei großer Hitze nicht gut selbst versorgen können. „Wer dement oder stark pflegebedürftig ist, kann oft nicht selbständig ausreichend trinken, er kann kühlere Räume nicht allein aufsuchen oder rechtzeitig Hilfe holen. Angehörige sollten ihnen deshalb in Hitzeperioden besondere Aufmerksamkeit schenken und sich in kürzeren Zeitabständen nach ihrem Wohlbefinden erkundigen“, rät der Kardiologe und Intensivmediziner Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. „Wenn Betroffene ungewöhnlich schläfrig, verwirrt, schwach oder kaum ansprechbar wirken, sollte medizinische Hilfe geholt werden.“

Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung

Zusatzbelastung durch Hitze: Warnzeichen erkennen!

Hitze fordert den ohnehin durch die Herzerkrankung geschwächten Körper zusätzlich: Ein körpereigenes Kühlsystem lässt bei Hitze die Gefäße weiten, um überschüssige Wärme aus dem Blut über die kleinen Hautgefäße abzugeben. Besteht schon eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, kann die Wärme vom Kreislauf nur unter erheblicher Anstrengung aus dem Körper transportiert werden und das Herz muss schneller und kräftiger schlagen, um Gehirn, Nieren, Muskeln und andere Organe ausreichend mit Blut zu versorgen. Gleichzeitig schwitzt der Körper und verliert dadurch Wasser und Salze: das Blutvolumen nimmt ab und das Blut kann zähflüssiger werden. Der Blutdruck sinkt, der Kreislauf wird instabiler. „Bei einem vorgeschädigten Herzen sind die Reserven kleiner, solche Veränderungen zu tolerieren. Ein Herz, das ohnehin schwächer pumpt, kann bei Hitze somit schneller an seine Grenzen kommen“, erklärt der Ärztliche Direktor der Agaplesion Frankfurter Diakonie Kliniken. „Auch bei verengten Herzkranzgefäßen kann ein schnellerer Puls Beschwerden begünstigen, etwa Brustenge, Luftnot oder Herzrhythmusstörungen.“

Um Warnzeichen zu kennen und rechtzeitig gegenzusteuern, sollten Betroffene mit ihrem

behandelnden Hausarzt oder Kardiologen spezielle Vorsichtsmaßnahmen für extreme Sommerhitze rechtzeitig besprechen. Diese können je nach Herzerkrankung unterschiedlich sein. Für wen gelten diese Empfehlungen besonders? Das sind zum einen ältere Menschen, unter anderem weil mit zunehmendem Alter die Fähigkeit nachlässt, Hitze wahrzunehmen. Auch das Durstempfinden ist verringert. Häufig bestehen außerdem mehrere Erkrankungen. Zum anderen besteht bei folgenden Erkrankungssituationen ein erhöhtes Risiko durch Hitze:

- Herzschwäche (Herzinsuffizienz)
- koronarer Herzkrankheit (KHK)
- früherem Herzinfarkt
- Herzrhythmusstörungen
- Bluthochdruck
- Diabetes
- chronischen Lungenerkrankungen
- Nierenerkrankungen
- eingeschränkter Mobilität oder Pflegebedürftigkeit

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. Das gilt etwa bei Einnahme von Blutdruck- oder wassertreibenden Medikamenten, den sogenannten Diuretika“, so der Herzstiftungs-Vorsitzende.

Auf welche Beschwerden bei Hitze achten?

Hitze kann unterschiedliche Beschwerden auslösen oder bestehende Symptome verstärken. Dazu gehören:

- Müdigkeit, starke Erschöpfung, Konzentrationsstörungen
- Schwindel oder Kreislaufprobleme
- Muskelkrämpfe
- Herzrasen oder Herzrhythmusstörungen
- Blutdruckabfall
- Luftnot
- Brustdruck oder Brustenge
- Verwirrtheit oder Benommenheit
- sehr wenig Urin (intensiv gelb gefärbt)
- trockene, heiße Haut
- Ohnmacht

Bei ersten Beschwerden sollte man nicht abwarten, sondern sich sofort in den Schatten oder in einen kühlen Raum begeben und die Beine hochlegen. Auch gut ist, die Haut mit einem feuchten Tuch oder durch das Besprühen mit Wasser zu kühlen und langsam etwas Wasser zu trinken.

Vorsicht bei Anzeichen eines Hitzschlags

Steigt die Körpertemperatur stark an, kann es im Extremfall zu einem lebensgefährlichen Hitzschlag kommen. Alarmierende Anzeichen sind hier eine heiße, trockene Haut, wenn Betroffene nicht mehr schwitzen und gleichzeitig Beschwerden wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Verwirrtheit, Atemnot oder starke Schwäche auftreten. Als kritische Schwelle gilt eine Körperkerntemperatur von über 40 Grad. Oberhalb von 42 bis 43 Grad Celsius Körperkerntemperatur besteht Lebensgefahr. „Herzpatienten sollten bei Hitze aufmerksam bleiben und Beschwerden ernst nehmen. Ärztlich

abgeklärt werden sollten neu auftretende oder zunehmende Symptome wie Luftnot, Brustdruck, Herzrasen, ausgeprägter Schwindel, starke Schwäche, Verwirrtheit oder deutlich weniger Urin“, erklärt Prof. Voigtländer. **Achtung:** Bei starken Beschwerden wie Brustschmerz, schwerer Atemnot, Ohnmacht, Lähmungen, Sprachstörungen oder Bewusstseinsstörungen sofort den Notruf 112 wählen!

Blutdruck und Puls regelmäßig messen! Hitze kann Blutdruck und Puls verändern

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 so unter Stress, dass der Blutdruck weiter steigen kann. Andererseits kann der Blutdruck auch deutlich abfallen, wenn sich die Blutgefäße weiten, um Wärme über die Haut abzugeben. „Das kann dann zu Ohnmacht, Schwindel, Schwäche oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch deshalb leiden Bluthochdruck-Patienten in Hitzeperioden besonders“, so Prof. Voigtländer. „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>

Auch der Puls kann sich verändern, weil das Herz bei Hitze häufig schneller schlagen muss, um die Körpertemperatur zu regulieren und die Organe weiter ausreichend zu versorgen. „Bei Menschen mit Herzrhythmusstörungen, KHK, Herzschwäche sowie mit Blutdruck- und Entwässerungsmedikamenten ist es sinnvoll, an heißen Tagen nicht nur den Blutdruck, sondern auch den Puls im Blick zu behalten“, so Voigtländer.

Bei Herzinsuffizienz und Hitze: Vorsicht vor Flüssigkeitsverlust

Menschen mit Herzschwäche, Nierenerkrankungen oder mit aus anderen Gründen begrenzter Trinkmenge sollten vor Hitzewellen mit dem Arzt klären, welche Trinkmenge für sie an diesen Tagen dann persönlich gilt. Denn für sie kann sowohl zu wenig als auch zu viel Flüssigkeit problematisch sein. „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“, verdeutlicht 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.“

Wichtige 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/ne)

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>

Lagerung von Medikamenten bei Hitze: Was ist zu beachten?

Die Lagerung von Medikamenten ist wichtig: Arzneimittel sollten nicht in direkter Sonne oder in stark aufgeheizten Räumen aufbewahrt werden. Die meisten Arzneimittel sollen bei Raumtemperatur, das heißt bei 15 bis 25 C gelagert werden. Trockene und kühle Plätze sind ideal. Während einer Hitzewelle sollte man Medikamente im kühlgsten Raum lagern.

Konkrete Hinweise zur richtigen Lagerung eines Medikamentes können in der Apotheke erfragt werden und finden sich zudem in der Packungsbeilage. Weitere Infos: <https://herzstiftung.de/podcasts/tipps-hitze-herzmedikamente>

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>

Fotomaterial erhalten Sie gerne unter presse@herzstiftung.de oder per Tel. unter 069 955128-114

Kontakt: Deutsche Herzstiftung, Pressestelle: Michael Wichert (Ltg.)/Pierre König, Tel. 069 955128-114/-140, E-Mail: presse@herzstiftung.de, www.herzstiftung.de

Links

- [Hitze-Tipps](#)
- [Podcast](#)
- [Information zu Elektrolyten](#)