

Wetterempfindlich: Das sollten Herz-Kreislauf-Patienten beachten

Wetterveränderungen können Patienten bei chronischer Krankheit zusätzlich belasten. Worauf Herzranke zum Schutz vor Herzinfarkt und anderen Komplikationen achten sollen, erklären ein Medizin-Meteorologe und ein Kardiologe

Wetterextreme und kurzfristige Änderungen im Wetterablauf machen vielen Menschen schwer zu schaffen. Das gilt besonders für Alte und chronisch Kranke. „Wetterempfindlich sind meist Menschen, deren Körper durch Alter oder chronische Krankheiten wie Rheuma, Asthma sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits geschwächt ist oder bei denen eine Abweichung von der normalen Regulation besteht, etwa ein zu niedriger oder ein zu hoher Blutdruck“, bestätigt der Medizin-Meteorologe Professor Dr. Andreas Matzarakis in der aktuellen Ausgabe 3/2021 der Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ heute. Der Leiter des Zentrums für Medizin-Meteorologische Forschung (ZMMF) in Freiburg i. Br. weist ferner darauf hin, dass das Herz-Kreislauf-System „mit seinen komplexen vegetativen, hormonellen und biorhythmischen Regel- und Steuervorgängen für Wetterreize besonders sensibel“ ist. Wetterextreme wie Hitzewellen, bereits für Gesunde eine Belastung, sind für chronisch Kranke ein umso ernsthafteres Problem. Der Experten-Beitrag „Das liegt am Wetter!“ von Prof. Matzarakis und Kathrin Graw ist in der aktuellen HERZ heute-Ausgabe als Probeexemplar kostenfrei erhältlich unter www.herzstiftung.de/bestellung oder als Online-Fassung abrufbar unter www.herzstiftung.de/wetter-und-herz

Stress durch Hitze: Blutdruck kann stark ansteigen, aber auch fallen

Bei Herz- und Kreislaufleiden wie Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit (Verengungen der Herzkranzgefäße), Rhythmusstörungen oder Herzschwäche können ungünstige Wetterveränderungen insbesondere durch starke Temperaturschwankungen zur großen Belastung für den bereits geschwächten Organismus werden. „Im höheren Lebensalter versteifen Blutgefäße, so dass ein ohnehin beeinträchtigter Organismus überfordert werden kann, wenn wegen Wetterveränderungen zusätzliche Regulationsleistungen erforderlich sind“, erklärt Matzarakis. Hitze und Kälte bewirken beispielsweise eine Weitung (Vasodilatation) beziehungsweise eine Verengung (Vasokonstriktion) der peripheren Blutgefäße und können dadurch Änderungen des Blutdrucks hervorrufen.

„Wer einen zu hohen Blutdruck hat, leidet in Hitzeperioden besonders, weil extreme Hitze den Körper so unter Stress setzt, dass der Blutdruck zusätzlich steigen kann“, erklärt der Hochdruckexperte Professor Dr. med. Heribert Schunkert vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung. Aber auch das Gegenteil kann laut Schunkert der Fall sein, weil der Blutdruck aufgrund der Hitze und der sich weitenden Gefäße stark abfallen und so zu Ohnmacht, Schwindel oder Rhythmusstörungen führen kann. „Manchmal fällt der Blutdruck so stark ab, dass die Dosis der Blutdruckmedikamente nach Rücksprache mit dem Arzt angepasst werden muss. Vorbeugen kann man, indem man die Hitze möglichst meidet und Aktivitäten wie Sport in kühlere Phasen wie den Morgen oder den Abend verlagert“, so Schunkert, Direktor der Klinik für Herz- und Kreislauferkrankungen am Deutschen Herzzentrum München. Infos zu Hitze und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzschwäche bietet die Herzstiftungs-Seite www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-hitze

Erhöhte Thromboseneigung bei Hitze und Kälte möglich

Hitze und Kälte können auch die Gerinnungsfähigkeit des Blutes erhöhen und entzündliche Prozesse in den Gefäßen fördern. Die Zähflüssigkeit des Blutes (Viskosität) nimmt bei hohen Temperaturen aufgrund des Verlustes von Flüssigkeit (Schwitzen) zu; bei geringen Temperaturen und Vasokonstriktion kommt es in den betroffenen Geweben zu einer Minderdurchblutung sowie zu einem Flüssigkeitsverlust über die Niere und einer dadurch ebenfalls erhöhten Zähflüssigkeit. „Dies wiederum führt zu einer verringerten Blutströmungsgeschwindigkeit bis hin zum Blutstau in den Venen, das Risiko für Verklumpungen und die Bildung venöser Thrombosen kann ansteigen“, wie Matzarakis in HERZ heute betont. Für Patienten mit koronarer Herzkrankheit, Verengungen der peripheren Arterien (pAVK) oder der Venen bedeuten Wetterextreme somit ein zusätzliches Risiko für Komplikationen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Gerinnselbildung. Um die Bevölkerung vor den Folgen von Hitzewellen zu schützen, hat der Deutsche Wetterdienst (DWD) ein Hitzewarnsystem entwickelt und in die Routinevorhersage integriert (www.dwd.de).

Bei Hitze auf Trinkmenge achten

Herzpatienten und ganz besonders Personen mit einer Herzschwäche müssen an heißen Tagen darauf achten genügend zu trinken. Allerdings heißt „genügend“ auch: nicht zu viel! Denn eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kann bei herzkranken Patienten ihre Herzleistung verschlechtern. Gerade für Patienten mit einer Herzschwäche gelten wegen der Einnahme von Entwässerungsmitteln (Diuretika) einige Besonderheiten hinsichtlich der optimalen Trinkmenge (siehe auch www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-hitze).

Service-Tipp: Aktuelle HERZ heute: Jetzt Probeexemplar anfordern!

Die Zeitschrift HERZ heute erscheint viermal im Jahr. Sie wendet sich an Herz-Kreislauf-Patienten und deren Angehörige. Weitere Infos zu möglichen Wettereinflüssen auf Herz und Kreislauf sowie zum Themenschwerpunkt Herzklappenerkrankungen bietet die aktuelle Zeitschrift HERZ heute 3/2021 „Klappentausch – Wann mit dem Katheter, wann chirurgisch?“ Ein kostenfreies Probeexemplar ist unter Tel. 069 955128-400 oder unter www.herzstiftung.de/bestellung erhältlich.

Literatur:

- Matzarakis, A.; Muthers, S. (2020): Das Hitzewarnsystem des Deutschen Wetterdienstes. doi: [org/10.1515/pubhef-2019-0107](https://doi.org/10.1515/pubhef-2019-0107)
- Schuh, A. (2007): Biowetter – Wie das Wetter unsere Gesundheit beeinflusst. Verlag C.H. Beck oHG, München
- Zacharias, S. (2012): Literaturstudie zum Einfluss des Wetters auf die menschliche Gesundheit. Bericht zum Forschungsvorhaben des Umweltbundesamtes UFOPLAN 371161 238.

Weitere Informationen:

<http://www.herzstiftung.de/wetter-und-herz>
<http://www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-hitze>
<http://www.dwd.de>
<http://www.herzstiftung.de>