

Wie sich der Klimawandel auf unseren Körper auswirkt

Wetter als Gesundheitsrisiko

Berlin, 29. Januar 2020 - Im Zuge des Klimawandels nehmen extreme Wetterphänomene überall auf der Welt zu. Auch Deutschland hatte in den vergangenen Jahren auffallend häufig mit Starkregen, Stürmen, Dürre und Hitze zu kämpfen. Neben ökologischen und ökonomischen Folgen bringen solche Extremwetterlagen auch gesundheitliche Auswirkungen mit sich. Eine besondere Belastung geht dabei von Hitzewellen aus. Wie sie sich auf den Körper auswirken und was ältere oder kreislauffähige Patienten an heißen Tagen beachten müssen, ist eines der Themen, die Experten auf der Jahrespressekonferenz der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin e.V. (DGIM) diskutieren werden. Die Pressekonferenz steht unter dem Motto „Innere Medizin und Klimawandel“ und findet am 13. Februar 2020 in Berlin statt.

Bei hohen Temperaturen oder körperlicher Anstrengung muss der Körper vermehrt Wärme abführen, um nicht zu überhitzen: Die Haut produziert Schweiß, der über Verdunstung für Kühlung sorgt, zusätzlich weiten sich die Blutgefäße in der Haut, um die Wärme noch effektiver nach außen zu leiten. „Durch die Weitstellung der Gefäße sinkt bei den meisten Menschen der Blutdruck“, sagt Professor Dr. med. Jürgen Floege, Vorsitzender der DGIM und Direktor der Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, rheumatologische und immunologische Erkrankungen an der Uniklinik der RWTH Aachen. In einer warmen Umgebung sei außerdem der Blutdruckabfall, der beim Wechsel vom Liegen zum Stehen entstehe, ausgeprägter als bei kühlen Temperaturen. Je nachdem, wie stark der Blutdruck sinkt, können Beschwerden wie Schwindel, Müdigkeit oder Übelkeit auftreten. Gerade bei Senioren häufen sich an heißen Tagen aber auch schwerwiegendere Zwischenfälle wie Schwächeanfälle, Stürze oder Ohnmachten.

Lassen sich Todesfälle durch Hitze nachweisen?

Verschiedene Datenerhebungen zeigen, dass an besonders heißen Tagen mehr Menschen sterben. Hitze allein ist allerdings selten dafür verantwortlich - Betroffene leiden in der Regel an Vorerkrankungen wie einer Herzschwäche oder Bluthochdruck. So ermittelten etwa Wissenschaftler, welchen Effekt besonders heiße und kalte Tage auf die Sterberate und die Zahl Krankenhauseinlieferungen von 1999 bis 2009 in Deutschland hatten. Demnach stieg die Sterbequote an heißen Tagen mit mehr als 30 Grad Celsius um etwa zehn und die Krankenhauseinlieferungen um fünf Prozent. Der Effekt steigerte sich deutlich, wenn es mehrere Hitzetage in Folge gab.

Für wen ist Hitze besonders gefährlich und was können Betroffene vorbeugend tun?

Besonders gefährdet sind Patienten, die ohnehin einen sehr niedrigen Blutdruck haben. Sie sollten es vermeiden, an heißen Tagen zu rasch aufzustehen oder zu lange zu stehen. Außerdem ist es ratsam, sich nach dem Aufstehen noch kurz - etwa an der Stuhllehne - festzuhalten, um dem Körper Zeit für die Blutdruckanpassung zu geben. Doch auch wer eigentlich einen zu hohen Blutdruck hat, diesen aber medikamentös kontrolliert, kann bei hohen Temperaturen Kreislaufprobleme bekommen. „Wer Blutdrucksenker einnimmt, sollte in Hitzeperioden seinen Blutdruck täglich überwachen“, rät Floege. Wenn der obere, systolische Wert immer wieder oder gar dauerhaft unter 120 mmHg sinke, solle Rücksprache mit dem Arzt gehalten werden. Eventuell sei es dann ratsam,

die Tablettendosis zu reduzieren oder die Einnahme ganz auszusetzen.

Neben dem Blutdruck kann an Hitzetagen auch der Flüssigkeitshaushalt in Schieflage geraten, denn durch das Schwitzen gehen dem Körper Flüssigkeit und Salze verloren. Besonders Menschen, deren Durstempfinden gestört ist oder die nicht oder nur eingeschränkt selbstständig trinken können, laufen Gefahr, einen ausgeprägten Flüssigkeitsmangel zu erleiden, der zu Kopfschmerzen, Verwirrtheit, Krampfanfällen und Bewusstseinsstörungen bis hin zur Bewusstlosigkeit führen kann. „Gerade ältere Menschen haben oft nur ein gedämpftes Durstgefühl“, sagt Floege. Vor allem in den Sommermonaten sollten sie daher bewusst „über den Durst trinken“. Bei Pflegebedürftigen, Heimbewohnern und auch bei Neugeborenen sollten Angehörige und Betreuer darauf achten, dass die Flüssigkeitsversorgung auch in Hitzephasen gewährleistet ist. Ein erhöhtes Risiko besteht auch bei Bluthochdruckpatienten, die entwässernde Substanzen zur Blutdrucksenkung einnehmen. Diese so genannten Diuretika verstärken den Wasser- und Salzverlust zusätzlich. Auch hier kann daher – in Absprache mit dem Arzt – eine Dosisanpassung sinnvoll sein.

Wie sich der Klimawandel auf herzkranken Patientinnen und Patienten und Menschen mit Allergien und Lungenerkrankungen auswirkt, wird ebenso Thema der Pressekonferenz am 13. Februar 2020 in Berlin sein, wie die Frage, welchen Einfluss das Klima auf die postoperative Wundheilung hat.

Quellen:

Martin Karlsson, Nicolas R. Ziebarth: Population health effects and health-related costs of extreme temperatures: Comprehensive evidence from Germany. *Journal of Environmental Economics and Management* 91, 2018.

Dandan Xu et. al.: Acute effects of temperature exposure on blood pressure: An hourly level panel study. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412018319366>

Anja Stotz et. al.: Effect of a Brief Heat Exposure on Blood Pressure and Physical Performance of Older Women Living in the Community—A Pilot-Study. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4276636/>