

Hitzewelle: Tipps für Herzranke

Bluthochdruck, Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen: Zu welchen Vorsichtsmaßnahmen die Deutsche Herzstiftung betroffenen und älteren Menschen bei großer Wärme rät

VON KATHARINA KLADOS, 15.07.2022



Für Menschen mit Herzerkrankung können hohe Temperaturen besonders belastend sein.
Bild: AdobeStock

Temperaturen bis über 40 Grad Celsius sind für die kommenden Tage in Deutschland angekündigt. Eine Hitzewelle, die auch gesunden Menschen zu schaffen macht. Kardiologe und Intensivmediziner Professor Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, warnt deshalb: „Solche extrem hohen Temperaturen können zur Herausforderung besonders für ältere Menschen und diejenigen werden, die bereits wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie einer [Herzschwäche](#) oder wegen Blutdruckproblemen in Behandlung sind.“

Regelmäßig den Blutdruck messen

Extreme Hitze setzt den Körper unter Stress. Das kann den [Blutdruck](#) erhöhen. Aber auch das Gegenteil kann passieren: dass sich aufgrund der Hitze die Gefäße weiten und der Blutdruck stark abfällt. [Ohnmacht](#), Schwindel oder Herzrhythmusstörungen können die Folge sein.

Die Deutsche Herzstiftung empfiehlt deshalb, regelmäßig den Blutdruck zu messen. Betroffene könnten dann gegebenenfalls rasch reagieren. Wer feststellt, dass sein Blutdruck sehr stark abfällt, sollte

seinen behandelnden Arzt oder seine behandelnde Ärztin kontaktieren. Diese entscheiden, ob zum Beispiel die Dosis eines Blutdrucksenkers angepasst werden soll.



Gut durch die Hitze - Bild: AdobeStock

Gerade älteren und pflegebedürftigen Menschen machen heiße Tage oft zu schaffen. Das hilft durch die anstrengende Zeit

Sportliche Aktivitäten in der Hitze meiden

Generell sollten Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie ältere Menschen die Hitze möglichst meiden – und sich in kühlen Innenräumen aufhalten. Körperlich anstrengende Aktivitäten wie Sport sollten dorthin oder in den Morgen beziehungsweise auf den Abend verlagert werden. Beispielsweise kann man vor acht Uhr spazieren gehen oder, wenn vorhanden, den Ergometer zu Hause verwenden, statt [Fahrrad](#) zu fahren.

Der Körper kühlt nicht mehr richtig

Wenn das Herz eingeschränkt ist, funktioniert auch das Kühlsystem im Körper nicht mehr richtig. Normalerweise gibt der Körper übermäßige Wärme aus dem Blut über kleine Hautgefäße ab. Bei Herzkranken ist diese Funktion eingeschränkt. Die Wärme kann vom Kreislauf nur unter erheblicher Anstrengung aus dem Körper transportiert werden.

Die Folge können Müdigkeit und Schwindel sowie Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufkollaps sein, außerdem Herzrhythmusstörungen oder auch Muskelkrämpfe.

Medikamente bei Hitze möglicherweise anpassen

Bei Herzpatienten kann besonders während längerer, extremer Hitzeperioden eine Anpassung der Dosierung ihrer Herzmedikamente notwendig werden. Das betrifft neben blutdrucksenkenden Medikamenten wie Betablockern, ACE-Hemmern, Sartanen und Calciumantagonisten auch Diuretika, also harntreibende Mittel für [Herzschwächepatienten](#) und -patientinnen. Denn diese sollten unter Umständen nicht noch mehr Flüssigkeit verlieren als sie ohnehin durch das vermehrte Schwitzen tun.

Ändern Sie aber nicht eigenmächtig etwas an der Dosierung, sondern sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt oder der Ärztin, welches Medikament wie lange in angepasster Dosierung eingenommen werden müsste.

Erhöhte Thrombosegefahr bei Hitze bedenken

Patienten mit einer [Thromboseneigung](#) sollten beachten, dass Hitze die Gerinnungsfähigkeit des Blutes verändern kann. Bei hohen Temperaturen kann es durch Flüssigkeitsverlust dazu kommen, dass das Blut zähflüssiger wird. Vorsicht gilt also auch für Menschen, die Gerinnungshemmer einnehmen. Betroffene sollten bei Hitze Kontakt mit ihrem Hausarzt oder der Kardiologin aufnehmen. Das selbe gilt für Menschen mit einem bekanntermaßen erhöhten Thromboserisiko.

Genügend trinken - aber auch nicht zu viel

Mittels Schweiß gibt der Körper Wärme ab. Dabei verliert er Flüssigkeit und Elektrolyte, sogenannte Blutsalze wie Natrium, [Kalium](#) und Magnesium. Bei sehr heißem Wetter sind das ein bis zwei Liter täglich. Elektrolyte wie Kalium und Magnesium sind wichtig für die Herzfunktion und regulieren den Blutdruck mit.

Gesunde Menschen trinken bei Hitze automatisch so viel, wie sie zum Ausgleich brauchen. Bei älteren oder herzkranken Menschen kann das Durstgefühl nicht mehr richtig funktionieren. Der Flüssigkeitsverlust wird dann nicht mehr ausgeglichen. Diese Menschen sollten an heißen

Tagen unbedingt darauf achten genügend zu trinken. Dabei gilt es zu beachten: „Genügend“ heißt auch: nicht zu viel! Denn eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kann gerade bei Patientinnen und Patienten mit einer Herzschwäche auch zu verschlechterter Herzleistung führen. [Trinkmenge](#) und Dosisänderung von Medikamenten sollten also unbedingt mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin besprochen werden.

Tipps: So fällt das Trinken leichter

Bei Hitze sollte man bevorzugt zu Mineralwasser, Kräutertee oder verdünntem Fruchtsaft greifen. Von Alkohol wird abgeraten. Die Getränke sollte man nicht stark kühlen, weil sonst die Wärmeproduktion im Körper angeregt wird.

Tägliches Wiegen zur Kontrolle

Grundsätzlich empfiehlt die Deutsche Herzstiftung herzkranken Menschen regelmäßiges Wiegen am Morgen. So kann man die Flüssigkeitsbilanz kontrollieren. Insbesondere Patienten mit Herzschwäche sollten sich morgens vor dem Frühstück und nach dem ersten Gang zur Toilette ihr Gewicht prüfen. Bei großer Hitze lässt sich durch zusätzliches Wiegen am Abend die Flüssigkeitsbilanz über den Tag grob einschätzen. Steigt ihr Gewicht an einem Tag um mehr als 500 Gramm an oder nehmen sie während der Hitzeperiode ab, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder der Ärztin. Dann kann es sein, dass die Trinkmenge oder die Dosierung Ihrer Medikamente angepasst werden muss.

https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/vorsicht-extremhitze-tipps-fuer-herzkrank-883705.html?utm_source=newsletter&utm_medium=link&utm_campaign=2022-07-15+AU+Newsletter