

Herzprobleme bei Hitze: So können Sie sich schützen

Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen kann heißes Wetter ernsthaft zusetzen. Mögliche Folgen sind plötzlicher Blutdruckabfall, Kreislaufkollaps oder ein Hitzschlag. Professor Thomas Voigtländer, Kardiologe und Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, gibt Tipps, wie Sie sich schützen können.



DIE HITZE MEIDEN

Klingt simpel – ist aber effektiv. Als Herzpatient sollten Sie versuchen, Ihre Tagesaktivitäten auf das Wetter abzustimmen. Bei großer Hitze sollten Sie beispielsweise die Mittagszeit meiden und körperliche Anstrengungen eher in die Morgen- oder Abendstunden verlegen.

AUSREICHEND TRINKEN

An heißen Tagen verliert der Körper durch Schwitzen Flüssigkeit. Vergessen Sie nicht, entsprechend aufzufüllen! Bei Hitze sollten Sie ein bis zwei Liter zusätzlich zur normalen Trinkmenge (1,5 bis 2 Liter) zu sich nehmen. Je nach körperlicher Tätigkeit kann der tatsächliche Mehrbedarf noch deutlich höher ausfallen. Bevorzugen Sie Mineralwasser, Kräutertee oder verdünnten Fruchtsaft. Von Alkohol ist abzuraten. Die Getränke sollten nicht stark gekühlt sein, weil Kälte die Wärmeproduktion im Körper anregt.

BEI HERZSCHWÄCHE: TRINKMENGE KONTROLLIEREN

Besonders Patienten mit Herzschwäche müssen an heißen Tagen darauf achten, genügend zu trinken. „Genügend“ bedeutet allerdings auch „nicht zu viel“, denn eine übermäßige Zufuhr von Flüssigkeit kann das Herz belasten und seine Leistung verschlechtern. Patienten mit Herzschwäche sollten sich morgens vor dem Frühstück, nach dem ersten Gang zur Toilette, wiegen. Generell ist dieses regelmäßige Wiegen am Morgen ausreichend, um die Flüssigkeitsbilanz zu kontrollieren. Bei großer Hitze sollten Sie sich zusätzlich am Abend wiegen. So lässt sich die Flüssigkeitsbilanz über den Tag grob einschätzen. Ist das Körpergewicht um mehr als 500 Gramm gestiegen, ist die tägliche Trinkmenge zu hoch. Wenn Sie als Herzschwächepatient trotz Flüssigkeitszufuhr



abgenommen haben, sollten Sie – abgestimmt mit Ihrem Arzt – die Dosis der Entwässerungsmittel herabsetzen.

AUF ELEKTROLYTE (BLUTSALZE) ACHTEN

Herzpatienten sollten ihren Kaliumhaushalt bei heißem Wetter im Blick haben. Kalium zählt zu den wichtigsten Elektrolyten des Körpers; es ist wichtig für die Funktion des Herzens und die Regulation des Blutdrucks. Ist zu wenig Kalium im Blut, kann es zu Herzrhythmusstörungen kommen. Bei höheren Elektrolytverlusten sind Gemüsebrühen zu empfehlen. Kaliumtabletten sollten Sie nur in Absprache mit Ihrem Arzt einnehmen.

BLUTDRUCK REGELMÄSSIG MESSEN

Bei Hitze weiten sich die Blutgefäße, und der Blutdruck sinkt. Bei manchen Patienten ist das so ausgeprägt, dass die Dosis der blutdrucksenkenden Medikamente angepasst werden muss. Es ist deshalb empfehlenswert, den Blutdruck regelmäßig zu messen, um gegebenenfalls rasch reagieren zu können. Auch hier gilt: Nehmen Sie Anpassungen der Medikamente nie vor, ohne zuvor ärztlichen Rat eingeholt zu haben.

SPORT DOSIERT BETREIBEN

Bewegung ist die beste Art, sich für heißes Wetter fit zu machen. Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie flottes Gehen, Radfahren, Joggen, Walken oder Schwimmen. An heißen Tagen jedoch sollte man sich bei einem vorbelasteten Herz-Kreislauf-System ausnahmsweise zurückhalten. Je nach Temperatur kann es sinnvoll sein, einige Tage komplett auf Sport zu verzichten oder die körperlichen Aktivitäten auf den kühleren Morgen oder Abend zu verlegen. Eine Alternative kann das Fahrradergometer in einer kühlen Wohnung oder im klimatisierten Sportstudio sein.

ARZTBESUCH VEREINBAREN

Machen Sie einen Termin mit Ihrem Arzt aus, wenn sich längere Hitzeperioden ankündigen. Er kann vorab gemeinsam mit Ihnen prüfen, ob und welche Medikamente Sie eventuell anders dosieren müssen und welche speziellen Vorsichtsmaßnahmen im individuellen Fall getroffen werden sollten. Sie können je nach Herzerkrankung und Behandlung unterschiedlich sein.



Herzprobleme bei Hitze:
Planen Sie einen Sommerurlaub? Hier finden Sie wichtige Gesundheitsinformationen: Trotz Herzschwäche reisen:
www.herzstiftung.de/herzschwaeche-reisen
Reisen mit Defi und Schrittmacher:
www.herzstiftung.de/reisen-defi



Professor Dr. Thomas Voigtländer ist Kardiologe, Ärztlicher Direktor des Agaplesion Bethanien Krankenhauses in Frankfurt am Main und seit Herbst 2021 Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung.
Kontakt: info@ccb.de