

Wie umgehen mit der Sommerhitze?

Dr. med. Karl Eberius, Mannheim

Der Sommer ist eine Freude: die Sonne, der helle Himmel, die blühenden Gärten, das prächtige Grün. Aber wenn es tagelang sehr heiß wird, fühlen sich viele Menschen schlapp und antriebslos. Sie sollten wissen, dass dies oft einfache Gründe hat. Solche Beschwerden finden sich besonders häufig bei Patienten mit Herzkrankheiten. Meist lassen sich bereits mit wenigen Maßnahmen deutliche Verbesserungen erzielen.

Für gesunde Menschen stellen die höheren Temperaturen im Sommer in der Regel kein Problem dar. Der Körper versucht, die Wärme loszuwerden, indem er Schweiß produziert und auf der Haut verdunsten lässt, was Kühlung bewirkt. Zugleich werden die Hautgefäße weit gestellt, um die Durchblutung der Haut zu erhöhen und damit die Wärmeabgabe vom Körperinneren an die Umgebung zu verstärken. Dazu ist vermehrte Herzarbeit notwendig. Das ist bei Gesunden problemlos möglich.

Bei Herzpatienten dagegen kann das körpereigene Kühlsystem deutlich beeinträchtigt sein. Die Wärme wird dann vom Kreislauf nur unter erheblicher Anstrengung aus dem Körper transportiert und oft auch nur unzureichend, sodass sich die Patienten schlapp fühlen. Steigen die Temperaturen im Körperinneren in Extremfällen in Richtung 40° C, kann es lebensgefährlich werden (Hitzschlag). Die Herzstiftung erläutert daher im Folgenden, wie Sie bei einer Herzerkrankung typische Fehler im Umgang mit der Wärme vermeiden und gut durch den Sommer kommen.

Das Leben den höheren Temperaturen anpassen

Zu den sichersten Möglichkeiten, eine Überwärmung des Körpers zu verhindern, zählt die Meidung von Wärme, die oft bereits durch minimale Anpassungen des Tagesablaufs erreichbar ist: Statt sich unnötig der Mittagssonne auszusetzen, lassen sich viele Aktivitäten auf die kühleren Morgenstunden verlegen – wegen der Abkühlung über Nacht meist der

kühlste Zeitpunkt des Tages. Auch der späte Abend ist oft eine gute Alternative.

Lockere luftige Kleidung aus Naturmaterialien (z.B. Baumwolle, Leinen) ist angesagt, während viele synthetische Stoffe zum Hitzestau führen können. Sonnenhut und Sonnenbrille sind hilfreich. Wer das Herzrhythmusmedikament Amiodaron oder Johanniskrautpräparate einnimmt, muss sich unbedingt mit einem Sonnenschutzmittel (mindestens Lichtschutzfaktor 50) eincremen, weil durch diese und andere Medikamente die Lichtempfindlichkeit stark erhöht ist.

Ungünstig ist, sich an heißen Tagen in Räumen mit zu kalt eingestellten Klimaanlage aufzuhalten, wie sie nicht nur in Kaufhäusern, Supermärkten und Büros, sondern auch in Autos und Wohnungen häufig anzutreffen sind. Wenn man wieder in die Hitze hinaustritt, wird die körpereigene Regulation überfordert.

Das Leben bei höheren Temperaturen wird auch angenehmer, wenn man die Ernährung auf kleine leichte Mahlzeiten umstellt, z.B. Gurken-Tomaten-Salat mit Fetakäse oder Mozzarella, Olivenöl und Zitrone (Anregungen in: *Salat & Co.*, s. S. 62).

Ausreichend trinken

Für Herzgesunde ist der Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten an heißen Tagen und vor allem nach körperlicher Tätigkeit kein Problem. Das Durstgefühl sorgt dafür, dass rechtzeitig genügend getrunken wird und binnen kurzer Zeit das Flüssigkeitsdefizit ausgeglichen werden kann. Ältere Menschen, bei denen das Durstgefühl häufig fehlt, müssen auf die Notwendigkeit zu trinken hingewiesen werden. Zu wenig Wasser im Organismus ist gefährlich. Dadurch kommt es zu Schwindel, Bewusstseinsstörungen bis hin zur Ohnmacht.

Wie viel man im Sommer zusätzlich trinken soll, hängt von den jeweiligen Temperaturen und den körperlichen Aktivitäten ab und kann von Tag zu Tag unterschiedlich sein. Die normale Trinkmenge pro Tag liegt bei etwa 1,5l.



Bei Hitze werden oft 1-2l zusätzlich zur sonstigen Trinkmenge als grober Anhaltspunkt genannt. Der tatsächliche Mehrbedarf kann insbesondere durch körperliche Aktivität noch deutlich höher ausfallen.

Bei normalen Temperaturen wird Patienten mit schwerer Herzschwäche geraten, die Trinkmenge pro Tag auf 1,5l zu begrenzen

und sich täglich zu wiegen, um einem Entgleisen ihrer Herzschwäche vorzubeugen. Wenn das Körpergewicht in drei Tagen um mehr als zwei Kilo steigt, sollen sie Kontakt zu ihrem Arzt aufnehmen, um die Dosierung der Entwässerungsmittel (*Diuretika*) anzupassen. Viele Patienten haben gelernt, das auch selbstständig zu tun.



Bei hohen Temperaturen sollten auch diese Patienten mehr trinken. Gerade dann ist es besonders wichtig, sich täglich zu wiegen. Sollte das Gewicht an einem Tag um mehr als 500 g unterschritten sein, hat der Patient nicht genug getrunken. Ist das Gewicht um mehr als 500 g erhöht, hat er zu viel Flüssigkeit oder zu wenig Entwässerungsmittel eingenommen.

Was sollte man trinken? Mineralwasser, Kräutertee, verdünnten Fruchtsaft, Gemüsesaft oder Gemüsebrühe. Von Alkohol wird abgeraten. Getränke sollte man nicht stark kühlen, weil sonst die Wärmeproduktion im Körper angeheizt wird.

Auf den Blutdruck achten

Wird einem beim Aufrichten oder Aufstehen schwarz vor Augen, deutet das auf einen kurzzeitigen Blutdruckabfall hin. Das kommt dadurch zustande, dass das Blut beim Aufstehen der Schwerkraft folgend aus dem Gehirn in die untere Körperhälfte sackt. Bei Gesunden wird dies innerhalb weniger Sekunden durch eine Gegenregulation wieder in Ordnung gebracht:

- Die Blutgefäße der unteren Körperhälfte ziehen sich zusammen und drücken so das Blut wieder nach oben zum Herzen.

- Das Herz schlägt schneller und kräftiger und erhöht den Druck im Gehirnkreislauf.

Bei herzkranken Menschen sowie bei Patienten mit hohem Blutdruck ist diese Gegenregulation häufig gestört:

- Sie erhalten Medikamente, die eine Weitstellung der Blutgefäße bewirken. Entsprechend können sich die Gefäße nach dem Aufstehen nur unzureichend zusammenziehen.

- Sie erhalten Medikamente, die das Blutvolumen im Körper herabsetzen (Entwässerungsmittel, *Diuretika*). Wenn weniger Blut vorhanden ist und die Blutgefäße weit gestellt sind, wird der Rückstrom des Bluts zum Herzen erheblich erschwert. Wenn darüber hinaus das Herz geschwächt ist, kann das Blut nicht schnell genug zum Gehirn zurückgepumpt werden. Das Schwarzwerden vor den Augen wird stärker und wenn man sich nicht schnell genug hinsetzt oder hinlegt, wird man bewusstlos (*Synkope*) und fällt um.

Diese Störung der Herzkreislaufregulation wird verstärkt, wenn hohe Temperaturen die Gefäßweitstellung fördern und verstärktes Schwitzen dem Körper zusätzlich Flüssigkeit entzieht.

Wer Blutdrucksenker einnimmt, sollte an heißen Sommertagen den Blutdruck regelmäßig messen. Wenn man dann trotz ausreichender Trinkmenge auffallend niedrige Blutdruckwerte feststellt, sollte man den Hausarzt fragen, ob die Dosis der Blutdruckmedikamente vorübergehend verringert werden sollte.

Elektrolyte im Auge behalten

Die Elektrolyte Kochsalz, Magnesium und Kalium sollten Herzpatienten gerade an heißen Tagen im Auge behalten. Zu wenig davon kann die Herzleistung beeinträchtigen und zu Herzrhythmusstörungen führen.

Während zum reinen Durstlöschen Mineralwasser gut geeignet ist, sind bei höheren Elektrolytverlusten Gemüsebrühen und Gemüsesäfte ein guter Tipp. Gemüse enthält viele Mineralien. Hohen Kalium- und Magnesiumgehalt haben viele Früchte und Gemüse.



Wichtig: Kaliumtabletten empfiehlt die Herzstiftung nur nach Absprache mit dem Arzt einzunehmen. Denn auch zu hohe Kaliumwerte können gefährlich sein. Zurückhaltung mit der Einnahme von Kaliumtabletten ist außerdem geboten, da sich Elektrolytverluste, die auf Schwitzen beruhen, meist durch eine richtige Ernährung ausgleichen lassen.* Kalium findet sich pro 100 g in Obst, besonders in Bananen 382 mg, Honigmelonen 330 mg, Kiwis 314 mg, Haselnüssen 630 mg, hochkonzentriert in getrockneten Aprikosen 1370 mg, auch in Gemüsen, Fleisch und Fisch. Magnesium findet sich besonders in Haferflocken 140 mg, Naturreis 157 mg, in Brot, besonders wenn es ein Vollkornprodukt ist, Knäckebrot 68 mg, Mehrkornbrot 70 mg. Der häufigste Grund für einen Kaliummangel sind bestimmte harntreibende Medikamente (Diuretika), wie sie häufig zur Blutdrucksenkung zum Einsatz kommen oder bei einer Herzschwäche zur Entlastung des Herzmuskels. Bei den folgenden Diuretika sollten Sie Ihr Kalium daher besonders im Blick behalten: Torasemid, Furosemid, Hydrochlorothiazid, Xipamid, Chlortalidon, Piretanid, Indapamid.

Für Abkühlung sorgen

Regelmäßige Abkühlung kann an heißen Tagen für eine deutliche Entlastung des Herzkreislauf-Systems sorgen. Gute Tipps sind z. B.:

- kühle Räume aufsuchen
- Arme bis über die Ellenbogen in kaltes Wasser tauchen oder wassertreten in einem Eimer mit kühlem Wasser
- kühl duschen/baden

Bei der Wassertemperatur wird oft lauwarmes Wasser empfohlen. Man kann sich einfach ein Bad einlassen, das sich weder warm noch kalt anfühlt und bei dem man nach kurzer Eingewöhnung kühleres Wasser hinzulaufen lässt.

Sich für den Sommer fit machen

Vor dem Sommer kann man seinen Organismus für heiße Tage fit machen: durch regelmäßige Bewegung. Schon 30 Minuten am Tag können erhebliche Verbesserungen bringen. Viele Menschen werden damit auf ganz einfache Weise leistungsfähiger. Zu empfehlen sind z. B. möglichst flottes Gehen, Walken, Radfahren, Joggen, Tanzen. Schwimmen ist im Sommer besonders beliebt. Bei Herzkranken muss jedoch der Arzt entscheiden, ob Schwimmen – auch wegen der Gefahr von Herzrhythmusstörungen – erlaubt werden kann.

An heißen Tagen sollte man sich bei einem vorbelasteten Herz-Kreislauf-System mit Ausdauerbewegung und Sport ausnahmsweise zurückhalten. Je nach Temperaturen kann es dann entweder sinnvoll sein, tageweise komplett darauf zu verzichten oder die körperlichen Aktivitäten auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden zu verschieben. Eine Alternative bietet Ergometertraining in einer kühlen Wohnung.

* Siehe Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) z. B. für Kalium und Magnesium, in: Die große GÜ Nährwert Kalorien Tabelle, Ausgabe 2018/19..