

Extremhitze: Vorsichtsmaßnahmen für Herzranke

Medikamentendosis, Trinkmenge, Blutsalze (Elektrolyte): Hitzetipps der Herzstiftung für ältere Menschen und Patienten mit Bluthochdruck, Herzschrwäche oder Herzrhythmusstörungen

(Frankfurt a. M., 13. Juli 2022) Deutschland steht vor einer Hitzewelle mit Temperaturen bis zu 40 Grad Celsius und mehr. Aus diesem Anlass weist die Deutsche Herzstiftung auf wichtige Vorkehrungen für chronisch herzkranke Menschen hin. „Solche extrem hohen Temperaturen können zur Herausforderung besonders für ältere Menschen und diejenigen werden, die bereits wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie einer Herzschrwäche oder wegen Blutdruckproblemen in Behandlung sind“, betont der Kardiologe und Intensivmediziner Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Wenn das Herz erkrankt ist, dann schränkt das auch die Leistung des körpereigenen Kühlsystems, das übermäßige Wärme aus dem Blut über die kleinen Hautgefäße abgibt, meist deutlich ein. 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. „Solchen Komplikationen können Betroffene vorbeugen, indem sie mit ihrem behandelnden Hausarzt oder Kardiologen spezielle Vorsichtsmaßnahmen für extreme Sommerhitze rechtzeitig besprechen, die je nach Herzerkrankung unterschiedlich sein können“, rät der Ärztliche Direktor des Agaplesion Bethanien-Krankenhauses Frankfurt am Main. Wichtige Vorsichtsmaßnahmen sind insbesondere das Anpassen der Trinkmenge und das Achten auf den Elektrolyte-Haushalt. Eventuell sind auch Dosierungsänderungen notwendig, insbesondere bei Einnahme von Blutdruck- oder wassertreibenden Medikamenten (Diuretika). Über wichtige Empfehlungen für Herzpatienten zum Umgang mit der Sommerhitze informiert die Herzstiftung ausführlich unter www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-hitze

Blutdruck messen! Extreme Hitze lässt Blutdruck sinken oder zusätzlich ansteigen

Generell sollten Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ältere Menschen die Hitze möglichst meiden, sich körperlich schonen und anstrengende Aktivitäten wie Sport in kühlere Räume (z. B. Ergometer zu Hause) oder Phasen wie den Morgen oder den Abend verlagern. Extreme Hitze setzt den Körper nämlich so unter Stress, dass der Blutdruck zusätzlich steigen kann. „Auch deshalb leiden Patienten mit Bluthochdruck in Hitzeperioden besonders“, berichtet Voigtländer. Aber auch das Gegenteil kann 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 angepasst werden muss. Deshalb sollte man seinen Blutdruck durch regelmäßiges Messen gut im Blick zu haben, um gegebenenfalls rasch reagieren können. Dosisänderungen sind allerdings nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt vorzunehmen.

Diese Medikamente sollten Herzranke bei Hitze besonders im Blick behalten

Bei Herzpatienten kann besonders bei längeren extremen Hitzephasen eine Änderung der Dosierung ihrer Herzmedikamente notwendig sein. Das betrifft z. B. neben den blutdrucksenkenden Medikamenten (Betablocker, ACE-Hemmer, Sartane und Calciumantagonisten) auch Diuretika (Entwässerungsmittel) für Herzschwächepatienten, damit diese nicht noch mehr Flüssigkeit verlieren als sie das ohnehin durch das vermehrte Schwitzen tun. „Herz-Kreislauf-Patienten sollten mit ihrem Arzt besprechen, welche Medikamente wie lange bei Hitze reduziert werden sollten“, rät Voigtländer. Patienten mit einer Thromboseneigung sollten zudem beachten, dass Hitze (und Kälte) die Gerinnungsfähigkeit des Blutes erhöhen und entzündliche Prozesse in den Gefäßen fördern können. „Bei hohen Temperaturen nimmt die Zähflüssigkeit des Blutes aufgrund des Verlustes von Flüssigkeit durch Schwitzen zu“, so Voigtländer auch mit Blick auf Herzranke, die Gerinnungshemmer einnehmen. Auch hier sollten Betroffene mit einer Thromboseneigung aufgrund der Hitze Problematik mit ihrem Hausarzt oder Kardiologen sprechen.

Genügend trinken ist wichtig für Elektrolyte-Haushalt – Achtung bei Diuretika!

Auch über den Schweiß gibt der Körper Wärme ab, verliert dabei aber an Flüssigkeit und Elektrolyten (Blutsalze: Natrium, Kalium, Magnesium): bei sehr heißem Wetter ein bis zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Elektrolyte wie Kalium und Magnesium (Info unter www.herzstiftung.de/kalium-und-magnesiummangel) sind wichtig für die Herzfunktion und die Blutdruck-Regulation. Trinken ist daher für den Ausgleich dieses Flüssigkeits- und Salzverlusts wichtig. Gesunde trinken bei Durst automatisch so viel, wie sie zum Ausgleich brauchen. Aber bei älteren oder herzranke Menschen kann das Durstgefühl nicht richtig intakt sein, so dass sie nicht ausreichend trinken und der Flüssigkeitsverlust nicht ausgeglichen wird. Ältere Menschen sind daher an heißen Tagen angehalten genügend zu trinken, das heißt zusätzlich ein bis zwei Liter pro Tag. „Genügend“ heißt aber auch: nicht zu viel! Denn eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kann gerade bei Patienten mit einer Herzschwäche auch zur Verschlechterung ihrer Herzleistung führen. „Herzpatienten sollten deshalb ihre Trinkmenge, aber auch die Medikamenteneinnahme, mit ihrem Arzt abstimmen. Tägliches Wiegen hilft zum

Beispiel bei Herzschwächepatienten, die richtige Trinkmenge festzulegen.“ 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.

Tipp: Tägliches Wiegen zur Kontrolle der Trinkmenge

Insbesondere Patienten mit Herzschwäche sollten sich morgens vor dem Frühstück und nach dem ersten Gang zur Toilette wiegen. Generell ist ein regelmäßiges Wiegen am Morgen zur Kontrolle der Flüssigkeitsbilanz ausreichend. Bei großer Hitze lässt sich durch zusätzliches Wiegen am Abend die Flüssigkeitsbilanz über den Tag grob einschätzen: Ist das Körpergewicht um mehr als 500 Gramm angestiegen, ist die tägliche Trinkmenge zu hoch. Wer als Herzschwächepatient trotz Flüssigkeitszufuhr abgenommen hat, sollte – nur in Abstimmung mit dem Arzt – die Dosis der Entwässerungsmittel herabsetzen.

Wichtige Informationen für Herz-Kreislauf-Patienten zum Thema Hitze bietet die Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-hitze

Infos zum Kalium- und Magnesiummangel sind abrufbar unter www.herzstiftung.de/kalium-und-magnesiummangel

Aus der Sprechstunde: www.herzstiftung.de/blutdruck-medikamente-hitze

Bildmaterial ist anzufordern bei der Pressestelle der Herzstiftung unter presse@herzstiftung.de, Tel. 069 955128-114/-140).



Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender
Der Deutschen Herzstiftung, Kardiologe und Intensivmediziner,
Ärztlicher Direktor des Agaplesion Bethanien-Krankenhauses

(Foto: DHS/Andreas Malkmus)

Kontakt zur Pressestelle: Deutsche Herzstiftung e. V. Michael Wichert (Ltg.), Tel. 069 955128114/ Pierre König, Tel. 069 955128140, E-Mail-Kontakt: presse@herzstiftung.de,
Web: www.herzstiftung.de