

Achtung Hitzewelle: Gefahr für die Gesundheit

Kardiologe warnt vor unterschätzten Kreislaufproblemen

Schwindel, Herzrasen, geschwollene Beine oder plötzliche Erschöpfung: Die anhaltende Hitzewelle bringt auch in Oberösterreich den Kreislauf vieler Menschen an seine Grenzen. Mehrere Tage mit Temperaturen deutlich über 30 Grad Celsius bedeuten für den Körper Dauerstress – insbesondere dann, wenn tropische Nächte die nächtliche Erholung zusätzlich erschweren. Besonders betroffen sind ältere Personen, Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Patienten, die regelmäßig Medikamente einnehmen. Thomas Weber, Blutdruckexperte und Kardiologe am Klinikum Wels-Grieskirchen, erklärt, warum hohe Temperaturen den Körper massiv belasten, welche Warnzeichen ernst genommen werden müssen und wie sich hitzebedingte Beschwerden vermeiden lassen.

„Hohe Temperaturen führen dazu, dass sich die Blutgefäße erweitern. Dadurch transportiert der Körper Wärme aus dem Körperinneren an die Hautoberfläche und gibt sie an die Umgebung ab“, erklärt Kardiologe Weber. „Diese Thermoregulation ist lebenswichtig, um die Körpertemperatur stabil zu halten und eine gefährliche Überhitzung zu verhindern.“ Zusätzlich werde durch die Verdunstung von Schweiß Wärme abgeführt.

Erschöpfung, Schwindel, Kollaps – das steckt dahinter

Da sich bei Hitze das Volumen des Gefäßsystems vergrößert, sinkt der Blutdruck. Gleichzeitig schlägt das Herz schneller, um den Blutkreislauf aufrechtzuerhalten. „Bei empfindlichen Personen oder bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme kann dies zu Schwindel, Müdigkeit oder im Extremfall zu einem Kreislaufkollaps führen“, so Weber. Typische Beschwerden reichen von Benommenheit und einem Schwarzwerden vor Augen bis hin zu Herzrasen, niedrigem Blutdruck, Kurzatmigkeit oder ausgeprägter Leistungsschwäche. „Vor allem dann, wenn diese Symptome neu auftreten oder sich verstärken, sollte man aufmerksam werden“, betont Weber.

Achtung bei Vorerkrankungen

Besondere Vorsicht gilt für Menschen mit Vorerkrankungen. „Hitzeperioden mit Temperaturen deutlich über 30 Grad Celsius stellen für Herz-Kreislauf-Patienten eine enorme Belastung dar“, erklärt der Mediziner. Auch Medikamente können den Kreislauf zusätzlich beeinflussen. Blutdrucksenkende

oder entwässernde Medikamente erhöhen bei Hitze unter Umständen das Risiko für Kreislaufprobleme und Austrocknung. Psychopharmaka wiederum können das Durstempfinden herabsetzen und die Wärmeregulation des Körpers beeinträchtigen.

„Wer unter Schwindel, Schwäche oder ungewöhnlich niedrigem Blutdruck leidet, sollte ärztlichen Rat einholen. Wichtig ist aber: Medikamente niemals eigenständig verändern oder absetzen!“, betont Weber. Gerade ältere oder alleinlebende Menschen sollten während Hitzewellen regelmäßigen Kontakt zu Familie, Freunden oder Nachbarn halten. Ein funktionierendes soziales Umfeld erkennt oft frühzeitig, wenn medizinische Hilfe notwendig wird.

Ausreichend trinken – auch ohne Durstgefühl

Ein wesentliches Risiko an heißen Tagen ist die Austrocknung des Körpers. Durch starkes Schwitzen verliert der Organismus nicht nur Flüssigkeit, sondern auch wichtige Elektrolyte. Besonders ältere Menschen verspüren oft zu wenig Durst und trinken deshalb zu wenig. „Flüssigkeitsmangel kann den Kreislauf destabilisieren und bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusätzlich verschlechtern“, erklärt Weber. Empfehlenswert seien regelmäßige kleine Trinkmengen über den gesamten Tag verteilt – idealerweise Wasser oder ungesüßte Getränke. Alkohol sollte hingegen nur in Maßen konsumiert werden.

Geschwollene Beine: meist harmlos, manchmal Warnsignal

Viele Menschen leiden derzeit unter geschwollenen Beinen oder schweren Füßen. Ursache sind häufig hitzebedingte Wassereinlagerungen: Die Gefäße erweitern sich, die Blutzirkulation verlangsamt sich und Flüssigkeit tritt ins Gewebe aus. „Diese Ödeme sind im Sommer meist harmlos und bilden sich durch Bewegung, Kühlung oder Hochlagern der Beine oft wieder zurück“, erklärt Weber. Dennoch sei Aufmerksamkeit wichtig: „Beidseitige, eher schmerzlose Schwellungen können auf eine Herzschwäche oder andere internistische Erkrankungen hinweisen. Treten Schwellungen plötzlich nur auf einer Seite auf und sind schmerzhaft, muss rasch an eine mögliche Venenthrombose gedacht werden“, warnt der Kardiologe. Auch Erkrankungen der Nieren oder bestimmte Medikamente können Wassereinlagerungen begünstigen.

Bewegung aktiviert die Muskelpumpe

Ein häufiger Auslöser für Beschwerden ist Bewegungsmangel – etwa durch langes Sitzen im Büro, im Auto oder auf Reisen. „Die Muskelpumpe in den Beinen spielt eine entscheidende Rolle für den Rücktransport des Blutes zum Herzen“, erklärt Weber. Schon einfache Maßnahmen helfen: regelmäßig aufstehen, kurze Wege zu Fuß erledigen oder Spaziergänge in den kühleren Morgen- oder Abendstunden einplanen. Auch Schwimmen, Radfahren oder das Hochlagern der Beine können den Kreislauf entlasten.

Vorsicht beim Sprung ins kühle Nass

Seen und Freibäder sorgen zwar für Abkühlung, können aber ebenfalls zur Belastung für den Kreislauf werden. Zum einen kann ein plötzlicher Temperaturwechsel akute Kreislaufreaktionen oder Atemprobleme auslösen, was im schlimmsten Fall zu Bewusstlosigkeit führen kann. „Deshalb niemals erhitzt oder direkt nach einem Sonnenbad ins Wasser springen! Geben Sie dem Körper Zeit, sich anzupassen“, rät Weber. Zum anderen sorgt der Wasserdruck dafür, dass sich Blut stärker in Richtung Oberkörper verlagert. „Beim raschen Verlassen des Wassers kann der Blutdruck plötzlich absinken. Die Folge sind Schwindel oder Kreislaufprobleme“, erklärt Weber. Besonders Herz-Kreislauf-Patienten sollten deshalb langsam aus dem Wasser steigen und dem Körper Zeit geben, sich an die veränderten Druckverhältnisse anzupassen.

Hitzschlag ist ein medizinischer Notfall

Richtig gefährlich wird es, wenn die körpereigene Temperaturregulation versagt. Deshalb ist von körperlicher Anstrengung unter praller Sonne dringend abzuraten. „Ein Hitzschlag ist lebensbedrohlich und muss sofort behandelt werden“, betont Weber. Warnzeichen sind unter anderem Verwirrtheit, starke Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, schneller Puls sowie eine stark erhöhte Körpertemperatur. In schweren Fällen drohen Kreislaufkollaps, Bewusstlosigkeit und Organversagen. Besonders problematisch ist dabei hohe Luftfeuchtigkeit: „Wenn Schweiß nicht mehr ausreichend verdunsten kann, funktioniert die natürliche Kühlung des Körpers nicht mehr richtig“, erklärt der Kardiologe. Betroffene sollten sofort an einen kühlen Ort gebracht, langsam gekühlt und medizinisch versorgt werden. „Eiskaltes Duschen ist dabei nicht sinnvoll, da es zu zusätzlichen Kreislaufproblemen führen kann.“ Auch ein Sonnenstich infolge intensiver Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken sollte nicht unterschätzt werden – vor allem bei Kindern, älteren Menschen und Personen ohne Kopfbedeckung.

Fünf Tipps für heiße Tage

- Meiden Sie die größte Hitze rund um die Mittagszeit und halten Sie sich möglichst in kühlen Räumen auf!
- Trinken Sie regelmäßig – auch ohne Durstgefühl!
- Vermeiden Sie langes Sitzen oder Stehen und bewegen Sie sich möglichst in den kühleren Morgen- oder Abendstunden!
- Achten Sie auf Warnzeichen wie Schwindel, Herzrasen oder geschwollene Beine!
- Lassen Sie Medikamente bei Unsicherheiten ärztlich überprüfen – insbesondere bei Blutdruck- oder Entwässerungstherapien!

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Weber_Thomas_Dr_Priv-Doz_Int_II.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Priv.-Doz. Dr. Thomas Weber, Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Hohe Temperaturen führen dazu, dass sich die Blutgefäße erweitern. Dadurch transportiert der Körper Wärme aus dem Körperinneren an die Hautoberfläche und gibt sie an die Umgebung ab.“

„Bei empfindlichen Personen oder bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme kann dies zu Schwindel, Müdigkeit oder im Extremfall zu einem Kreislaufkollaps führen.“

„Flüssigkeitsmangel kann den Kreislauf destabilisieren und bestehende Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusätzlich verschlechtern.“

„Niemals erhitzt oder direkt nach einem Sonnenbad ins Wasser springen! Geben Sie dem Körper Zeit, sich anzupassen.“

„Ein Hitzschlag ist lebensbedrohlich und muss sofort behandelt werden.“

„Wenn Schweiß nicht mehr ausreichend verdunsten kann, funktioniert die natürliche Kühlung des Körpers nicht mehr richtig.“

„Hitzeperioden mit Temperaturen deutlich über 30 Grad Celsius stellen für Herz-Kreislauf-Patienten eine enorme Belastung dar.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 64.000 stationäre Entlassungen und etwa 270.000 Patientinnen und Patienten jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at