



Kreislaufprobleme: Hitze setzt den Körper unter Dauerstress

Mehrere Hitzetage und Tropennächte in Folge: Warum wir ausreichend trinken sollen, auch ohne Durstgefühl, erklärt ein Kardiologe

WELS. Temperaturen deutlich über 30 Grad setzen den Körper unter Dauerstress. Um Wärme abzugeben und sich damit zu kühlen, erweitert der Organismus die Blutgefäße. Dadurch sinkt der Blutdruck, gleichzeitig muss das Herz schneller arbeiten, um den Kreislauf aufrechtzuerhalten.

Generell gelte: Körperliche Anstrengung in der prallen Sonne sollte möglichst vermieden werden. „Bei empfindlichen Personen oder bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme kann dies zu Schwindel, Müdigkeit oder im Extremfall zu ei-

nem Kreislaufkollaps führen“, sagt Kardiologe Thomas Weber vom Klinikum Wels-Grieskirchen. Warnzeichen seien unter anderem Benommenheit, Herzrasen, Kurzatmigkeit, ausgeprägte Erschöpfung oder ein ungewöhnlich niedriger Blutdruck. Treten diese Beschwerden erstmals auf oder verschlimmern sie sich, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Besonders betroffen seien ältere Menschen sowie Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch blutdrucksenkende oder entwässernde Medikamente könnten

bei Hitze Kreislaufprobleme verstärken. Medikamente sollten aber keinesfalls eigenmächtig abgesetzt oder verändert werden, betont Weber.

Wichtige Elektrolyte

Ein wesentliches Risiko bei Hitze sei Flüssigkeitsmangel. Durch starkes Schwitzen verliere der Körper Wasser und wichtige Elektrolyte. Vor allem ältere Menschen verspürten häufig zu wenig Durst und tranken deshalb zu wenig. Der Kardiologe empfiehlt regelmäßig Wasser oder ungesüßte Getränke.

Viele Menschen klagen derzeit außerdem über geschwollene Beine oder schwere Füße. Ursache seien häufig hitzebedingte Wassereinlagerungen, weil sich die Blutgefäße erweitern und Flüssigkeit ins Gewebe austritt.

Bewegung, Kühlung oder das Hochlagern der Beine können die Beschwerden meist lindern. Treten Schwellungen plötzlich nur an einem Bein auf und sind schmerzhaft, sollte rasch ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden. Dahinter könne sich auch eine Venenthrombose verbergen.

Vorsicht beim Sprung ins kalte Wasser: Wer erhitzt in einen See springt, riskiere akute Probleme. Herz-Kreislauf-Patienten sollten sich jedenfalls langsam abkühlen.

Gefährlich wird es, wenn die körpereigene Temperaturregulation versagt. Ein Hitzschlag sei ein medizinischer Notfall. Warnzeichen seien Verwirrtheit, starke Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, ein schneller Puls und eine stark erhöhte Körpertemperatur. Betroffene sollten sofort an einen kühlen Ort gebracht und medizinisch versorgt werden.