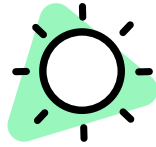


Wenn die Temperaturen steigen:

Herzkrankungen im Fokus

Grafik des Monats Juli 2024

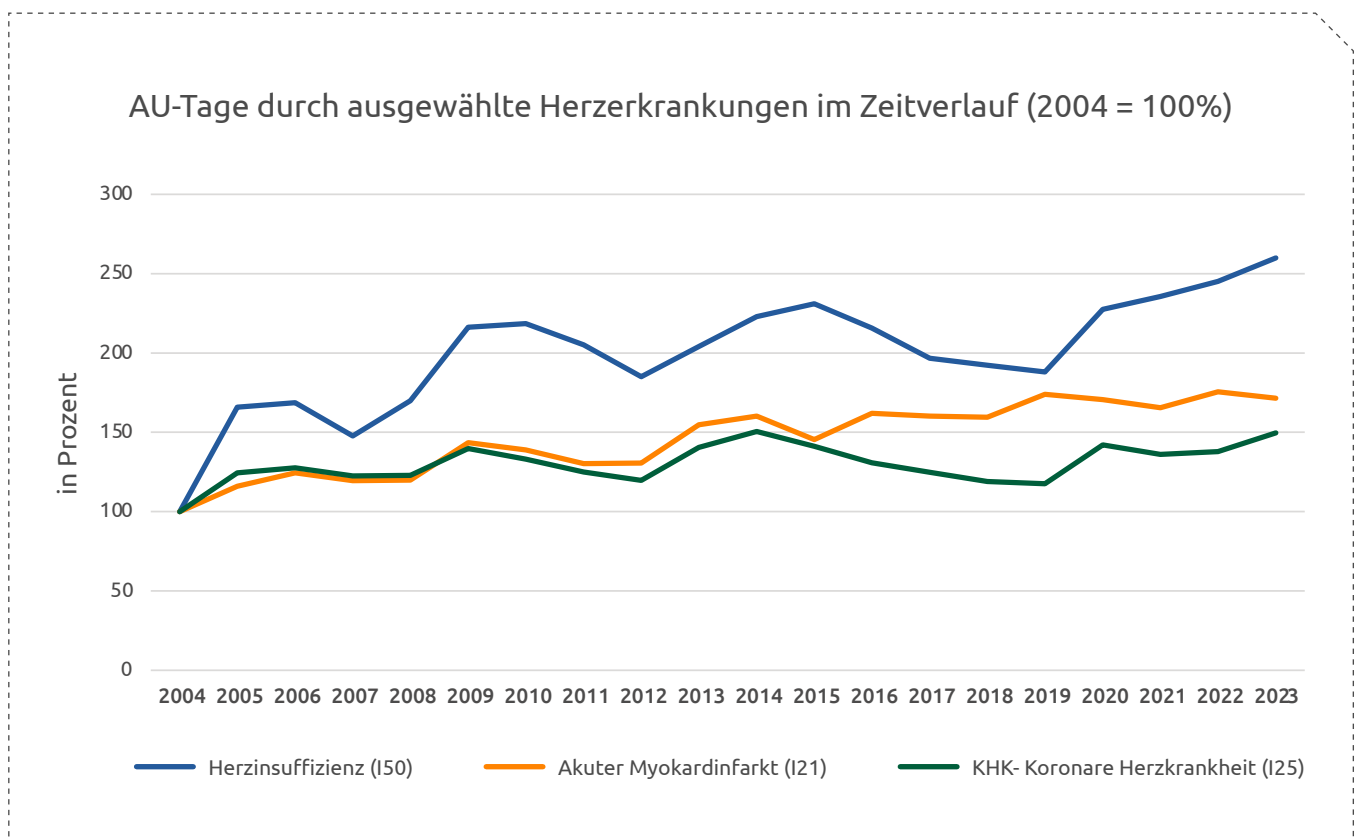


Sommer, Sonne, Badewetter. Für Menschen mit Bluthochdruck, Herzproblemen oder generell für Ältere häufig kein Grund zur Freude, denn Hitze kann für sie belastend und sogar sehr gefährlich sein. Nach wie vor ist der plötzliche Herztod die häufigste Todesursache in Deutschland - jedes Jahr sterben über 65.000 Menschen daran.

Während gesunde Menschen Hitze vielleicht als anstrengend empfinden, stellt sie für chronisch Kranke ein ernsthaftes Gesundheitsrisiko dar. Denn das komplexe Herz-Kreislauf-System reagiert besonders sensibel auf Wetterextreme wie z.B. Hitzeperioden. Ist es heiß, läuft das körpereigene Kühlsystem an: Man schwitzt vermehrt, die Blutgefäße dehnen sich aus. Um die erweiterten Gefäße ausreichend mit Blut zu versorgen, muss das Herz stärker pumpen, der Blutdruck sinkt. Für Gesunde ist das kein Problem, vorausgesetzt sie trinken ausreichend viel, achten auf leichte Ernährung und luftige Kleidung, meiden Alkohol und legen sportliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden.

Ganz anders sieht es bei Herzkranken oder Menschen mit Blutdruckproblemen aus: Sie fühlen sich bei Hitze erschöpft und es besteht ein erhöhtes Risiko, einen Kreislaufkollaps oder Hitzschlag zu erleiden. Häufig ist es notwendig, die Dosierung z.B. von blutdruckregulierenden Medikamenten anzupassen, um Bluthochdruck oder auch einen plötzlichen Abfall des Blutdrucks zu vermeiden. Für Herzpatientinnen und -patienten kann es außerdem riskant sein, bei Hitze sehr viel zu trinken, denn ein geschwächtes Herz schafft es unter Umständen nicht, genug Wasser abzutransportieren – es kann sich dann z.B. in den Beinen oder in der Lunge stauen.

Aktuelle AU-Kennzahlen von AOK-versicherten Beschäftigten im Rheinland und in Hamburg verdeutlichen die Relevanz dieses Themas. Betrachtet man die Entwicklung der AU-Tage bei ausgewählten Herzkrankungen, ist eine steigende Tendenz in den letzten 20 Jahren zu erkennen. Im Jahr 2023 erreichten alle drei aufgeführten Diagnosen mit kardialen Ursachen Spitzenwerte. AU-Tage, welche durch Koronare Herzkrankungen (KHK) verursacht wurden, erhöhten sich um rund 50 Prozent, während die Ausfalltage durch einen Herzinfarkt (Akuter Myokardinfarkt) sogar um mehr als 70 Prozent anstiegen. Besonders stark zugenommen haben die Fehltag, welche aufgrund einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz) hervorgerufen wurden. Hier stieg der Wert in den letzten 20 Jahren um mehr als 150 Prozent an.



Im Kontext des Klimawandels mit häufigeren und längeren Hitzeperioden ist es umso wichtiger, das Herz-Kreislauf-System vor Erkrankungen zu schützen und aktiv dafür zu sorgen, dass es belastbar bleibt. Zwar können genetische Dispositionen eine Rolle spielen, jedoch hat der individuelle Lebensstil großen Einfluss auf die Herzgesundheit. Übergewicht, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Rauchen, ein hoher Alkoholkonsum, Bewegungsmangel sowie Stress sind Risikofaktoren, denen man durch gesundheitsbewusstes Verhalten gezielt entgegenwirken kann.

Das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung berät Unternehmen dabei, die Herzgesundheit ihrer Beschäftigten zu stärken. Angebote rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Stressmanagement oder Rauchstopp können dazu beitragen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen gezielt vorzubeugen. Sprechen Sie uns gerne an.

Quellen und Links

- [Herzpatienten: So schonen Sie bei Hitze das Herz \(herzmedizin.de\)](https://www.herzmedizin.de)
- [Wetterempfindlich: Das sollten Herz-Kreislauf-Patienten beachten | Herzstiftung](#)
- [Herzprobleme bei Hitze | Herzstiftung](#)
- [Auswirkungen von Hitze auf die Gesundheit | gesund.bund.de](https://gesund.bund.de)
- [Gesundheitsrisiko Hitze | AOK](#)