



# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GEFÄSSCHIRURGIE UND GEFÄSSMEDIZIN e.V.

## **PRESSEMITTEILUNG**

Hitzeaktionstag am 5. Juni 2024

**Für gefäßkranke Städter ist Hitze besonders gefährlich –  
Anpassung der Medikamente kann nötig sein**

**Berlin – In Deutschland werden die Sommer heißer. Für Gefäßpatienten und Gefäßpatientinnen sind diese Hitzewellen eine besondere Gefahr. Täglich wiegen, regelmäßig Blutdruck und Puls kontrollieren, Beine hochlagern, Trinkpläne beachten und bedarfsweise die blutdrucksenkende Medikation anpassen – das sind wichtige Schutzmaßnahmen, die sie in Rücksprache mit Hausarzt oder Hausärztin ergreifen sollten. Besonders gefährdet sind ältere, isoliert lebende Personen in Städten. Darauf weist ein Experte der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie und Gefäßmedizin e.V. (DGG) anlässlich des bundesweiten Hitzeaktionstags hin, der am 5. Juni 2024 stattfindet.**

Hitzetage und Hitzewellen – mehrtägige Perioden mit ungewöhnlich hoher thermischer Belastung – haben in den vergangenen Jahren in Deutschland zugenommen. „Wir wissen, dass Hitzewellen mit gesteigerten Sterberaten verbunden sind“, berichtet Privatdozent Dr. med. Rolf Weidenhagen, Chefarzt der Gefäßchirurgie an der München-Klinik Klinikum Neuperlach. „Der Nachweis einer solchen hitzebedingten Übersterblichkeit ist wissenschaftlich erbracht“, fügt der Leiter der DGG-Kommission Klima und Gefäßgesundheit hinzu.

### **Hohes Risiko bei Vorerkrankungen an Herz oder Gefäßen**

So nehmen nicht nur Fälle von Hitzeerschöpfung und lebensbedrohlichen Hitzeschlägen zu, sondern auch die Zahl von Notaufnahmen und Intensivbehandlungen aufgrund akuter Erkrankungen wie Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Gefäßverschluss oder Schlaganfall. „Zu den besonders gefährdeten Gruppen zählen Menschen im Alter ab 75 Jahren sowie Personen, bei denen Vorerkrankungen am Herzen oder an den Gefäßen bestehen – also auch unsere Patientinnen und Patienten“, betont Weidenhagen.

### **Hitze triggert Herzinfarkte, Thrombosen und Schlaganfälle**

Dafür gibt es mehrere Gründe. Auf Hitze reagiert der Körper mit Schwitzen; dieser Flüssigkeitsverlust muss durch Trinken ausgeglichen werden. „Ältere Menschen aber haben oft kaum Durstempfinden, was zu einer gefährlichen Dehydrierung führen kann“, so Weidenhagen. Zudem sind bei Menschen ab 65 Jahren die Anpassungsprozesse des Organismus an hohe Temperaturen verlangsamt oder gestört. „Hitze führt dann zu einer übermäßigen Belastung des Herz-Kreislauf-Systems, zu Blutdruckabfall und Kreislaufproblemen“, erläutert der DGG-Experte. Hitze befeuert zudem Entzündungsreaktionen, verdickt das Blut, aktiviert die Blutgerinnung und destabilisiert Ablagerungen an den Gefäßwänden,



## DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GEFÄSSCHIRURGIE UND GEFÄSSMEDIZIN e.V.

was wiederum Herzinfarkte, Thrombosen, Bypassverschlüsse und Schlaganfälle fördern kann.

### **Flüssigkeitsmangel verstärkt Wirkung von Medikamenten**

Auch die Wirkung von Arzneien kann bei großer Hitze problematisch werden. „Typische Medikamente, die Gefäßpatientinnen und Gefäßpatienten einnehmen, sind Blutdrucksenker und Betablocker“, sagt Weidenhagen. „Flüssigkeitsmangel verstärkt deren Wirkung, wodurch der Blutdruck dramatisch sinken kann.“ Je nach Höhe des Blutdruckabfalls setzen zunächst Beschwerden wie Schwindel, Müdigkeit und Schwäche ein; entwässernde Medikamente können diesen Effekt weiter potenzieren. „Bei Hitzewellen sollten Patientinnen und Patienten deshalb täglich ihren Blutdruck und ihre Pulsfrequenz messen und notieren“, betont der Gefäßchirurg. Im Zweifel sollten Patientinnen und Patienten mit Hausarzt oder Hausärztin Rücksprache halten und die Medikamente vorübergehend anpassen.

### **Waage zeigt Flüssigkeitsverlust an**

Am wichtigsten aber ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. „Ältere Personen ab 65 Jahre sollten sich jeden Tag zur Kontrolle auf die Waage stellen und ihr Körpergewicht messen, um einen Flüssigkeitsverlust rechtzeitig zu erkennen“, rät Weidenhagen. Es gilt: Wer abnimmt, ohne dass er an seinem Essverhalten etwas geändert hätte, muss nachtrinken – idealerweise Getränke wie Wasser, Tee oder Saftschorle, am besten lauwarm. Auch eine rückläufige Urinmenge und dunkel gefärbter Urin sind Warnzeichen, dass der Körper auszutrocknen droht. „An heißen Tagen mit Temperaturen über 30 Grad trinkt man am besten stündlich ein Glas, um Dehydrierung zu vermeiden“, so Weidenhagen. In Kliniken und Pflegeeinrichtungen sollten Trinkpläne zum Einsatz kommen – und auch zu Hause helfen sie.

### **Bei Venenleiden Beine hochlagern**

Bei Patientinnen und Patienten mit Venenerkrankungen oder einer Herzschwäche kann die Hitze zu einer deutlichen Einlagerung von Flüssigkeit in den Beinen führen – „dicke Beine“ im Sommer kennen sehr viele. „Wegen der Hitze bewegt man sich auch noch weniger und lässt womöglich die Kompressionsstrümpfe weg, das führt dann schnell zu offenen Beinen und chronischen Wunden“, erläutert Weidenhagen. Anschwellen der Beine durch Hochlagern und Tragen der Kompression sind für die Betroffenen an warmen Tagen deshalb besonders wichtig – auch wenn die Strümpfe lästig sind.

### **Städte sind nachts bis zu zehn Grad wärmer**

Eine besondere Risikogruppe sind ältere, isoliert lebende, immobile oder pflegebedürftige Personen in sich überwärmenden Räumen, insbesondere in Städten. „Städter sind eher gefährdet als Menschen auf dem Land, da Städte abends und nachts bis zu 10 Grad Celsius wärmer sein können als ihr Umland“, erläutert Weidenhagen. Für das Jahr 2050 prognostizieren Fachleute, dass mehr als zwei Drittel der Weltbevölkerung in städtischen Gebieten leben werden. „Aufgrund des städtischen Wärmeinsel-Effekts



# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GEFÄSSCHIRURGIE UND GEFÄSSMEDIZIN e. V.

werden dort die Auswirkungen von Hitze auf die Gesundheit dramatisch zunehmen“, fürchtet der Gefäßmediziner.

## **Verdunkeln, verschatten, nächtliches Kühlen**

Vor diesem Hintergrund sind Verschattungs- und Hitzeschutzmaßnahmen unverzichtbar. Im privaten Bereich zählen dazu Verdunkelung von außen, Begrünung von Fassaden und Innenhöfen, der Einsatz von Ventilatoren und Kühlen der Räume durch Öffnen der Fenster in kühleren Nacht- und Morgenstunden und rechtzeitiges Schließen für den Tag. „Wir Ärztinnen und Ärzte müssen unsere Patientinnen und Patienten informieren über die Auswirkungen von Hitze auf das Herz-Kreislauf-System sowie die Interaktion von Hitze mit ihren herz- und kreislaufwirksamen Medikamenten und ihnen erklären, wie sie sich schützen sollten“, betont der DGG-Experte.

*Bei Veröffentlichung Beleg erbeten*

## **Pressekontakt:**

Pressestelle DGG  
Kerstin Ullrich  
Postfach 30 11 20  
70451 Stuttgart  
Tel.: 0711 8931-641  
Fax: 0711 8931-167  
[ullrich@medizinkommunikation.org](mailto:ullrich@medizinkommunikation.org)

\*\*\*\*\*

*Sollten Sie keine elektronischen Informationen der DGG mehr wünschen,  
senden Sie bitte eine E-Mail an [ullrich@medizinkommunikation.org](mailto:ullrich@medizinkommunikation.org)*