



35

Wie komme ich gut durch den Sommer?

Interview mit
Professor Dr. med. Thomas Wendt
Reha-Zentrum Bad Nauheim der BfA

Herausgegeben von der
Deutschen Herzstiftung
Stand: Januar 2005



Wie komme ich gut durch den Sommer?

Interview mit Professor Dr. med. Thomas Wendt, Leitender Arzt, Reba-Zentrum Bad Nauheim der BfA

Der Sommer hat gerade angefangen. Wir freuen uns am Licht, an den immer länger werdenden Tagen, an der Fülle der Farben, an Blumen und Früchten.

Ja, der Sommer hat eine sehr positive Wirkung auf den Organismus. Das Leben findet wieder mehr draußen an der frischen Luft statt. Insgesamt verbessert sich das vegetative Gleichgewicht und die psychische Verfassung. Viele Menschen fühlen sich aktiver, nehmen leichter ab, und auch die Erkältungskrankheiten werden seltener. Durch die Sonneneinstrahlung wird die Bildung von Vitamin D angeregt, einer Substanz, die den Einbau von Kalzium in die Knochen fördert. Nicht nur für Frauen ist das ein wichtiger Punkt bei der Osteoporosevorbeugung.

Im Hochsommer kann es auch hierzulande extrem heiß werden. Wie reagiert der Körper auf Hitze?

Hitze führt dazu, dass der Körper versucht, die Wärme wieder loszuwerden, indem er Flüssigkeit, d.h. Schweiß, auf der Haut verdunsten lässt. Damit geht aber nicht nur Flüssigkeit verloren, sondern auch Kochsalz und die Elektrolyte Kalium und Magnesium. Kochsalz ist dazu da, die Flüssigkeit im Körper zu halten, das heißt, den Blutdruck zu stabilisieren. Die Hitze macht zusätzlich die Gefäße der Haut weit, sodass dort Blut versackt und der Blutdruck abfällt. Wenn man also zu viel Wasser und Kochsalz verliert bzw. der Blutdruck deutlich sinkt, besteht die Gefahr des Kreislaufkollapses. Erste Anzeichen dafür sind starker Durst oder Schwindel.

Der Verlust von Kalium und Magnesium kann außerdem zu Herzrhythmusstörungen und Muskelkrämpfen führen. Auch das Gehirn reagiert empfindlich auf Elektrolyt- und Flüssigkeitsmangel, es kann zu Kopfschmerzen, Übelkeit und allgemeiner Reizbarkeit kommen.



Welche Menschen sind durch Hitze besonders gefährdet?

Gerade Menschen mit sonst hohem Blutdruck reagieren sehr empfindlich auf Blutdruckschwankungen. Patienten mit Herzschwäche und auch alle anderen Herzpatienten leiden stärker als gesunde Menschen unter der Hitze. Durch die Austrocknung wird das Blut eingedickt und damit steigt die Herzarbeit.



Doppeltes Sommervergnügen, morgens auf den Markt gehen, natürlich zu Fuß und ...

Auch ältere Menschen, die oft nicht ausreichend trinken, oder junge Frauen mit niedrigem Blutdruck sind betroffen. Frauen schwitzen auch weniger leicht und später als Männer. Sie sind deswegen, was die Regulation bei Hitze angeht, empfindlicher.

Wie sollten sich diese Menschen bei extremer Hitze verhalten?

Es ist wichtig, ausreichend zu trinken, selbstverständlich keinen Alkohol. Besser eignen sich Mineralwässer und Kräutertees. Auch Fruchtsäfte – gemischt mit Mineralwasser – löschen den Durst und enthalten Kalium und Magnesium. Um den Verlust von Elektrolyten und Kochsalz auszugleichen, ist auch eine Gemüsebrühe sinnvoll. Die Getränke sollten nicht zu kalt sein, weil dadurch wiederum die körpereigene Wärmeproduktion ange-regt wird. Patienten mit Herzschwäche

haben oft das Problem, dass sie in ihrer Trinkmenge beschränkt sind, trotzdem müssen sie aufpassen, dass sie ausreichend trinken. Wenn sie unsicher sind, sollten sie das mit ihrem behandelnden Arzt besprechen.

Was soll man im Sommer essen?

Natürlich Mittelmeerkost. Im Sommer ist sie besonders reizvoll. Salate, frisches Obst und Gemüse sind

in reicher Auswahl vorhanden. Z.B. ein einfacher Salat mit frischen Tomaten, Gurken und Paprika, darüber ein wenig Zitrone und Olivenöl – damit haben Sie ein ideales Mittagessen. Zwischendurch Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Melonen, Pfirsiche oder Aprikosen sind eine gute Ergänzung. Mehrere kleine Mahlzeiten belasten den Körper weniger als wenige üppige.

Grillen ist das beliebte Sommervergnügen in Deutschland.

Aber die wenigsten wissen, dass Pilze, Paprika, Tomaten oder Zucchini gegrillt ganz hervorragend schmecken. Alle die gerne grillen, sollten Fisch und Geflügel bevorzugen, statt Fleisch. Bratwürste, Bauchspeck und Haxen sind ungesund und belasten den Organismus bei Hitze zusätzlich. Sie sollten sich übrigens nicht direkt nach den Mahlzeiten körperlich anstrengen.

Ein Tipp: Nicht nur die mediterrane Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, sondern auch der mediterrane Lebensstil sind zu empfehlen: Körperliche Aktivitäten sollten in die frühen Morgenstunden oder den späten Nachmittag verlegt werden. In der größten Mittagshitze ist eine Siesta, also eine Ruhepause, sinnvoll. Man sollte sich eher im Schatten aufhalten und keine Sonnenbäder in der prallen Sonne nehmen.

Wie kann man sich an die Hitze gewöhnen?

Zunächst sollte locker sitzende, angenehme Kleidung aus Naturmaterialien wie Baumwolle getragen werden. So wird ein Wärmestau vermieden. Um sich abzukühlen, rate ich zu Armbädern mit kaltem Wasser oder zum Wassertreten. Viele Menschen leiden unter geschwollenen Beinen. Sie sollten ihre Beine – wo immer es geht – hochlegen, um der Schwellung entgegenzuwirken.

Manche Menschen glauben: *Jetzt kommen die heißen Tage, da bleibe ich lieber zu Hause.* Die Vorstellung, dass man sich dadurch akklimatisiert, ist nicht richtig. Akklimatisierung geschieht nicht in Körperruhe. Man sollte sich, auch wenn es heiß ist, zumindest morgens und abends drau-



ßen aufhalten und sich der Wärme aussetzen. Deswegen sollte man, wenn man zu Hause oder im Auto Klimaanlage einschaltet, die Temperatur nicht zu weit nach unten regulieren, weil das die Anpassung, die Akklimatisierung, erschwert. Zu kalt eingestellte Klimaanlage begünstigen sogar Sommergrippen oder Sommererkältungen. Man sollte im Sommer ruhig schwitzen. Schwitzen ist das natürliche Ventil für die Körperwärme, die verlorene Flüssigkeit muss dann durch geeignete Getränke ersetzt werden.

Müssen Patienten, die Medikamente einnehmen, im Sommer etwas Besonderes beachten?

Wärme senkt über verschiedene Mechanismen den Blutdruck. Es kann also sein, dass Bluthochdruckpatienten, die im Winter mit ihren Medikamenten gut eingestellt waren, im Sommer auf einmal einen zu niedrigen Blutdruck haben. Oft merken diese Patienten das von selbst, weil ihnen schwindlig wird. Nach Rücksprache mit dem Arzt kann man in den Sommermonaten die blutdrucksenkenden Medikamente durchaus etwas reduzieren.

Einige Medikamente erhöhen die Empfindlichkeit für UV-Strahlung: Amiodaron (z.B. in Cordarex, Amiohexal), selten auch das Captopril (z.B. in Captohexal, ACE-Hemmer-ratiopharm), auch Johanniskraut und einige Antibiotika wie Doxycyclin (z.B. in Doxy-Wolff, Doxy M-ratiopharm). Patienten, die diese Medikamente einnehmen, müssen besonders auf Sonnenschutz mit sehr hohem Faktor – eventuell sogar Sonnenblocker – achten, wenn sie sich der Sonne aussetzen. Sie sollten außerdem immer eine Schirmmütze oder einen Sonnenhut tragen.

Sollte man sich im Sommer möglichst wenig bewegen, um Anstrengungen zu vermeiden?

Nein, Bewegung ist immer wichtig. Im Sommer wie im Winter sollte man mindestens eine halbe Stunde am Tag körperlich aktiv sein. Besonders schön ist ein Spaziergang im Park oder im Wald, wo die Bäume frische Luft und Schatten spenden, oder an den Salinen unserer Kurorte, wo die Luft angenehm

feucht und kühl ist. Bei Waldspaziergängen muss man allerdings die Gefahr von Zeckenbissen berücksichtigen.

Sehr geeignet ist zum Beispiel das Fahrradfahren, denn da kommt noch der Fahrtwind hinzu und trägt zur Kühlung bei. Man sollte allerdings wissen, dass der Puls im Sommer bei gleicher Belastung höher ist, weswegen viele Patienten nicht so ausdauerfähig sind wie zu kühleren Jahreszeiten. Sie müssen also den Anspruch an die eigene Leistung ein bisschen zurückschrauben.

Auch Tischtennis und Federball sind für Herzpatienten geeignete Sportarten. Fußball, Handball, Basketball und Squash dagegen sind eher ungeeignet.

Was ist von Schwimmen oder Wandern zu halten?

Schwimmen ist eine der schönsten Arten der Bewegung für Gesunde. Bei herzkranken Menschen muss der behandelnde Arzt je nach Herzleistung, Neigung zu Herzrhythmusstörungen, Schwimmtechnik und einigen anderen Kriterien entscheiden, ob Schwimmen erlaubt ist. In jedem Fall sollte die Wassertemperatur nicht unter 27°C liegen.

Wandern ist ganz hervorragend, weil man im Mittelgebirge, z.B. im Schwarzwald, Harz oder Thüringer Wald wandern kann, wo es nicht so heiß ist. Allgemein können Herzpatienten die Höhe in den Mittelgebirgen und in den mittleren Höhen der Alpen gut vertragen. Aber auch da gilt, dass man

¹ Zecken können Krankheiten, z. B. Borreliose und FSME, die sogenannte Frühsommer-Meningo-Enzephalitis übertragen, eine Entzündung des Gehirns oder der Hirnhäute. In bestimmten Regionen wird eine Impfung gegen FSME empfohlen, dazu gehören der Bayerische Wald, der Schwarzwald und der Odenwald, aber auch Österreich und manche Teile Osteuropas.





... wenn es kühl wird, einen Spaziergang machen in den Wald, in den Park oder um die vier Ecken. Und dann: das Picknick draußen oder am offenen Fenster. Das ist der Sommer.

sich am Urlaubsort zunächst ein paar Tage akklimatisiert und an die Höhe gewöhnt, bevor man mit der Aktivität beginnt.

Wenn es wirklich heiß ist, sollte man seine körperlichen Aktivitäten in die frühen Morgenstunden oder den späten Abend verlagern. Auch in den Arztpraxen sind die Belastungs-EKGs besser nicht in den Mittagsstunden durchzuführen und wenn, dann wenigstens in Räumen mit Klimaanlage.

Wird das denn von den meisten Ärzten auch beherzigt?

Also in unserer Klinik fangen wir im Winter mit den Belastungs-EKGs um acht Uhr an und sind bis zwölf Uhr fertig. In den Sommermonaten dagegen geht es mitunter schon um sechs Uhr morgens los. Auch das Ergometertraining wird entsprechend vorverlegt. Unsere Mitarbeiter kommen früher und haben dann am Abend mehr Freizeit. Die Patienten sind dafür dankbar.

Wie belastend sind erhöhte Ozonwerte für Herzpatienten?

Ozon ist ein Reizgas. Eine wissenschaftliche Studie in der Zeitschrift *Circulation* (2002;105:1534.) zeigte, dass Luftverschmutzung, das Einatmen hoher Ozon- und Schwebstoffkonzentrationen bei Gesunden eine bedeutsame Verengung der Blutgefäße auslöst. Für gesunde Patienten stellt das sicherlich kein Problem dar, allerdings kann es bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit schon durch kleine Veränderungen des Gefäßdurchmessers zu einem Sauerstoffmangel des Herzmuskels kommen. Man kann das Ozon allerdings nicht allein anschuldigen, weil in einer Sommersmoglage, wenn die Ozonwerte ansteigen, auch andere schädliche Stoffe in der Luft vorhanden sind. Meinen Herzpatienten rate ich in einer Sommersmoglage, bei hohen Ozonwerten – auch wegen der oft gleichzeitig bestehenden Hitze – größere Anstrengungen zu vermeiden.

Müssen herzkrankte Patienten nun den Sommer fürchten?

Nein, wer die wichtigsten Regeln in der heißen Jahreszeit beachtet, kann sich auf den Sommer freuen und ihm unbeschwert entgegensehen. Was gibt es Schöneres, als einen Morgenspaziergang an einem Fluss oder See, ein Picknick im Park, oder eine Runde Federball in der Abendsonne?

Oder wie schon Theodor Fontane schrieb: *An einem Sommermorgen, da nimm den Wanderstab, es fallen deine Sorgen, wie Nebel von dir ab.*

Interview: Anja Hellenbrecht