

**Medieninformation, 28. Juli, Linz**

---

## **Gesundheit und Sport bei Hitze**

**Warme Temperaturen und schönes Wetter locken nach draußen und motivieren viele zum Sport. Wenn das Thermometer jedoch auf über 25 Grad klettert, ist gewisse Vorsicht geboten. Besonders Personen mit Herzerkrankungen und ältere Menschen sollten gut auf ihre Gesundheit achten.**

Für alle Personengruppen gilt gleichermaßen: bei Hitze etwas runter vom Gas! *„Sport ist auch im Sommer wichtig für die Gesundheit, aber bei Temperaturen über 30 Grad sind Maximalbelastungen schädlich für den Herzkreislauf“*, erklärt OÄ Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Weilguny, Fachärztin der Kardiologie des Ordensklinikum Linz Elisabethinen. Für die Workouts bieten sich die kühleren Morgen- oder Abendstunden an, sowie schattige Plätze und Laufstrecken im Wald oder in der Nähe von Gewässern. Funktionskleidung hilft außerdem dabei, den Schweiß rascher vom Körper abzuleiten und eine Kopfbedeckung und Sonnenbrille schützen vor der Sonne von oben. Bei übermäßiger Hitze kann auch in klimatisierte Sportstudios ausgewichen werden.

### **Schluck für Schluck**

*„Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist vor allem bei hohen Temperaturen essenziell. Dabei sollten die Getränke jedoch nicht eiskalt sein. Gerade ältere Menschen haben kein ausgeprägtes Durstgefühl und müssen gegebenenfalls ans Trinken erinnert werden“*, so die Kardiologin. Die Devise „viel hilft viel“ ist bei Personen mit kardialer Grunderkrankung nicht die richtige Herangehensweise. *„Zu viel Flüssigkeit kann bei Menschen mit einer Herzschwäche zu einer Verschlechterung der Herzleistung und zu Wassereinlagerungen in der Lunge und den Beinen führen“*, warnt Dr.<sup>in</sup> Weilguny.

## Medikamente im Sommer

Schwitzen und wassertreibende Medikamente (Diuretika) können in der Kombination zu stärkerem Flüssigkeitsverlust führen. *„Dadurch nimmt das Blutvolumen in den Gefäßen ab und der Blutdruck sinkt. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Kreislaufkollaps mit Bewusstlosigkeit“*, schildert die Expertin für Herzerkrankungen. Das kann vor allem beim Aufstehen aus liegender oder sitzender Position passieren. Eine Anpassung der Medikamentendosis darf aber nur in Abstimmung mit der\*dem Ärztin\*Arzt erfolgen. Die Flüssigkeitsbilanz lässt sich durch morgendliches und abendliches Wiegen grob selbst bestimmen. Auch blutdrucksenkende Medikamente (wie ACE-Hemmer, Sartane, Kalziumantagonisten oder Betablocker) können bei länger andauernden Hitzeperioden entsprechend adaptiert werden. OÄ Dr.<sup>in</sup> Elisabeth Weilguny erklärt: *„Dafür ist es wichtig, den Blutdruck immer im Blick zu haben. Denn bei Hitze weiten sich die Blutgefäße, was wiederum zu einem niedrigeren Blutdruck führt.“*

## Elektrolythaushalt

Abseits der verschriebenen Medikamente sollten Herzpatient\*innen bei heißem Wetter auf ihre Elektrolyte wie Natrium und Magnesium, aber insbesondere auf ihren Kaliumhaushalt achten. *„Durch Schwitzen scheidet der Körper übermäßig Kalium aus und zu wenig Kalium im Blut kann Herzrhythmusstörungen hervorrufen. Herzstolpern, Muskelkrämpfe, Müdigkeit und Kopfschmerzen sind mögliche Symptome“*, so die Kardiologin. Trotzdem muss nicht gleich auf weitere Tabletten zurückgegriffen werden. Gemüsebrühen, Bananen oder Nüsse können den Kaliumhaushalt wieder ausgleichen. Auch für gesunde Sportler\*innen sind elektrolythaltige Getränke in den Sommermonaten eine gute Ergänzung zum normalen Wasser.

Tritt trotz der getroffenen Vorsichtsmaßnahmen einmal ein Sonnenstich oder ein Hitzschlag auf, sollte sofort Schatten aufgesucht werden. Dieser äußert sich meist durch einen akuten Schwächezustand, Schmerzen, Übelkeit und Schwindel. *„Ausreichend trinken ist nun wichtig. Außerdem kann der Körper mit Wasser oder kalten Tüchern gekühlt werden. Kommt es zu einer Bewusstseinsstrübung sollte man unbedingt eine\*ein Ärztin\*Arzt holen“*, empfiehlt Dr.<sup>in</sup> Weilguny.

**Rückfragehinweis für Journalist\*innen:**

Karin Mühlberger

[karin.muehlberger@ordensklinikum.at](mailto:karin.muehlberger@ordensklinikum.at)

+43 (732) 7676 – 2246

+43 (664) 88281533

[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)