

# Gift für den Kreislauf

Gefährliche Hitzewelle: Klinikarzt Michael Wehr gibt Tipps, wie Sie sich schützen können

**BOCHUM** • Seit Tagen dauert die drückende Hitze an und macht der ganzen Stadt zu schaffen: Temperaturen bis 30 Grad, dazu die hohe Luftfeuchtigkeit – diese Klima-Kombination ist Gift für den Kreislauf. Und kann sogar lebensgefährlich sein. „Wir behandeln in diesen Tagen vermehrt Patienten, die über Schwindel klagen“, berichtet Prof. Dr. Michael Wehr (Foto), Chefarzt der Klinik für Kardiologie in der Augusta-Kranken-Anstalt. Die Hitze treibe den Blutdruck in die Höhe, trockne den Körper regelrecht aus. Die Folge: Kopfschmerzen. Übelkeit. Und Kreislaufbeschwerden, die im Extremfall sogar zu Bewusst-

losigkeit und Herzrhythmusstörungen führen können. Und das nicht nur bei Senioren oder gesundheitlich angeschlagenen Menschen.

Um die derzeitige Hitzewelle schadlos zu überstehen, rät der Herz-Kreislauf-Spezialist Michael Wehr dazu, die folgenden fünf Verhaltensregeln zu beherzigen.

**1** Den direkten Sonnenschein meiden. „Suchen Sie möglichst überall den Schatten auf“, empfiehlt Wehr. Insbesondere in der Mittagszeit, wenn die Sonne besonders erbarmungslos brennt.

**2** Mit der wichtigste Tipp: Ausreichend trinken – auf keinen Fall zu wenig,



aber eben auch nicht übertrieben viel. Die Flüssigkeitsmenge, die man zu sich nehmen sollte, liege zwischen anderthalb und zwei Litern pro Tag, sagt Wehr. „Und ich meine ausschließlich nichtalkoholische Getränke“, betont er.

**3** Gerade ältere Menschen seien in diesen Tagen gefährdet auszutrocknen. Denn, so der Experte, „sie haben nicht mehr das Durstgefühl, das die Jüngern noch regelmäßig nach der Wasserflasche greifen lässt“. Bei einer

diagnostizierten Herzschwäche sollte die tägliche Trinkmenge mit dem Hausarzt individuell abgesprochen werden.

**4** Menschen, denen bekannt ist, dass sie zu Bluthochdruck neigen, empfiehlt der Professor die regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks. Wehr: „Dreimal täglich reicht aus.“ Diese Patienten sollten auch ihren Hausarzt aufsuchen, um die Dosierung der Medikamente zu überprüfen.

**5** Wehr rät abschließend zu „leichter, atmender Kleidung“. Nur so kann der Körper seine Temperatur über den Schweißfluss optimal regulieren. ■ Christoph Walter