



A P O T H E K E R H A U S

20148 HAMBURG · ALTE RABENSTR. 11A · TEL. (040) 44 80 48 0 · FAX (040) 44 38 68

APOTHEKERKAMMER HAMBURG · HAMBURGER APOTHEKERVEREIN E.V.

PRESSEMITTEILUNG

31. Juli 2008

Hamburger Apotheker: Kreislauf bei Hitze nicht überlasten

Es ist Sommer in der Hansestadt. Blauer Himmel, Sonnenschein und Temperaturen über 30 Grad locken die Hamburgerinnen und Hamburger in die Cafés, Parks und Freibäder. Doch nicht alle freuen sich über die aktuelle Hitzewelle. Denn vielen Menschen machen die hohen Temperaturen schwer zu schaffen. Mit ein paar einfachen Vorsorgemaßnahmen lassen sich die heißen Tage jedoch gut überstehen.

Die aktuellen Witterungsbedingungen stellen für den Kreislauf eine besondere Belastung dar. Viele Menschen klagen in diesen Tagen über Müdigkeit und Schwindelgefühl. „Insbesondere Menschen mit Herzproblemen oder Bluthochdruck leiden unter den hohen Temperaturen“, sagt der Vorsitzende des Hamburger Apothekervereins, Dr. Jörn Graue. Durch die Wärme weiten sich die Gefäße, was dazu führen kann, dass der Blutdruck absinkt. Wer blutdrucksenkende Arzneimittel einnimmt, benötigt im Sommer gegebenenfalls weniger Tabletten. „Patienten sollten jedoch nie eigenmächtig die Dosis ihres Medikaments reduzieren, sondern Änderungen immer mit dem behandelnden Arzt absprechen“, rät Graue.

Der Körper versucht, sich durch Schwitzen gegen Überhitzung zu schützen. Wenn der Schweiß auf der Haut verdunstet, wird dem Körper Wärme entzogen. „An heißen Tagen verliert der Körper auf diese Weise bis zu drei Liter Wasser. Mit dem Schweiß werden jedoch auch lebenswichtige Elektrolyte ausgeschieden“, sagt Rainer Töbing, Präsident der Apothekerkammer Hamburg. Wenn Flüssigkeits- und Salzverlust zu groß werden, droht der Kreislauf zusammenzubrechen. „Ein Kreislaufkollaps entsteht, wenn das Gehirn kurzzeitig nicht ausreichend mit Blut versorgt wird“, erklärt Töbing.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist an heißen Tagen deshalb unerlässlich. Dabei verschaffen eisgekühlte Getränke nur vermeintliche Erleichterung, denn sie regen die körpereigene Wärmeproduktion an. „Es ist wichtig, nicht nur das ausgeschwitzte Wasser, sondern auch die verlorengegangenen Salze zu ersetzen“, sagt Töbing. Für Herz-Kreislaufpatienten, die besonders auf einen ausgeglichenen Salzhaushalt achten müssen, eignen sich neben verdünnten Fruchtsäften und Gemüsebrühen auch spezielle Elektrolytpulver aus der Apotheke.

Generell gilt: An heißen Tagen sollten körperliche Anstrengungen möglichst vermieden werden. Denn Bewegung kann das Herzkreislauf-System bei Hitze zusätzlich schwächen. „Wer im Sommer nicht auf Sport verzichten möchte, sollte sein Training auf die frühen, kühleren Morgenstunden verlegen“, rät Graue. Bei hohen Temperaturen sind weniger anstrengende Sportarten wie Radfahren oder Spaziergehen empfehlenswert.

Ansprechpartner: Dr. Reinhard Hanpft, Tel. 040 - 44 80 48-30

Hinweise an die Redaktion: Die Apothekerkammer Hamburg ist die Berufsorganisation aller Apotheker in der Freien und Hansestadt Hamburg. Der Hamburger Apothekerverein e.V. ist der Verband der selbstständigen Apothekenleiter in Hamburg.