

Thomas Edlinger, BA
Öffentlichkeitsarbeit und Veranstaltungsmanagement

Medizinische Universität Graz
Neue Stiftingtalstraße 6
8010 Graz
thomas.edlinger@medunigraz.at

**Presseinformation
zur sofortigen Veröffentlichung**

Hitze und Herz: Wie sich die Temperaturen auf unsere Gesundheit auswirken

Graz, 9. Juli 2026: Nach der Hitzewelle ist vor der Hitzewelle. Während vor allem im Osten und in den Städten aufgeatmet wird, dass die lange Juni-Hitzewelle abgeflacht ist, nähert sich bereits der nächste Hitzedom und droht Europa erneut für einige Zeit fest im Griff zu haben. Dass die Hitze negative Effekte auf unsere Gesundheit hat, ist mittlerweile weithin bekannt, doch was passiert in unserem Körper, wenn wir der Hitze länger ausgesetzt sind, und wie können wir uns bestmöglich vor den negativen Folgen von Temperaturen jenseits der 30 Grad schützen? Darüber spricht Markus Wallner von der Klinischen Abteilung für Kardiologie der Med Uni Graz. Wie ernst die Folgen von Hitze sein können, zeigen aktuelle Zahlen: Im Rekordsommer 2022 gab es in Europa rund 61.600 hitzebedingte Todesfälle. Besonders das Herz-Kreislauf-System gerät dabei unter Druck.

Belastung für den Kreislauf

Damit alle Funktionen des Körpers reibungslos ablaufen können, müssen stabile Verhältnisse herrschen: Körpertemperatur, Elektrolythaushalt, Blutdruck und vieles mehr müssen dauerhaft ausbalanciert werden. Der Prozess, diese Aspekte im Einklang zu halten, nennt sich Homöostase und ist eine der grundlegenden und wichtigsten Funktionen vieler Systeme des menschlichen Körpers. Im Kontext der Hitzewelle ist die Thermoregulation, also die Regelung der Körpertemperatur, besonders im Fokus.

Wenn man umgangssprachlich von der Körpertemperatur spricht, meint man konkret die Temperatur im Körperkern, also dem Bereich, in dem sich Organe wie Herz, Leber oder Gehirn befinden. Der Körper ist bestrebt, eine konstante Temperatur von rund 37 Grad zu halten. Für die Kontrolle dieser Werte ist vor allem der Hypothalamus im Gehirn zuständig, der auf Informationen von verschiedenen Körperregionen reagiert und je nach wahrgenommener Temperatur Maßnahmen setzt, um den Körper abzukühlen beziehungsweise vor Kälte zu schützen.

Bei hohen Temperaturen wird eine Reihe von Maßnahmen angestoßen, um die erhöhte Körpertemperatur loszuwerden. In einem ersten Schritt erweitern sich die Gefäße, um mehr Hitze aus dem Körperinneren an die Oberfläche transportieren und über die Haut abgeben zu können. Unterstützend beginnt der Körper zu schwitzen. Über Schweißdrüsen sondern wir Flüssigkeit ab, die beim Verdunsten für Abkühlung sorgt. Bei besonders hohen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit stößt allerdings auch das Schwitzen an seine Grenzen. Zudem bergen die Maßnahmen des Körpers eigene Gefahren. Durch das vermehrte Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit und wichtige Elektrolyte (etwa Natrium und Kalium), was in der Folge zu einer Vielzahl von Problemen führen kann. Dies reicht von Müdigkeit und Konzentrationsproblemen

über Schwindel und Kopfschmerzen bis hin zu Benommenheit oder Bewusstlosigkeit. Eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist daher essenziell.

Warum die Hitze das Herz besonders fordert

Hitze bedeutet für das Herz-Kreislauf-System harte Arbeit. Wenn sich die Blutgefäße in der Haut weiten, um Wärme abzugeben, sinkt der Blutdruck. Damit Kreislauf und Organe dennoch ausreichend versorgt werden, muss das Herz schneller und kräftiger schlagen, um ein höheres Herzminutenvolumen zu gewährleisten. Diese Mehrleistung bedingt einen erhöhten Sauerstoffverbrauch des Herzes. Gleichzeitig verliert der Körper über den Schweiß Flüssigkeit, wodurch das Blutvolumen sinkt und das Blut zähflüssiger wird. Das erhöht die Gefahr von Blutgerinnseln und damit das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Der Verlust von Elektrolyten wie Kalium und Magnesium kann außerdem Herzrhythmusstörungen begünstigen. Für Menschen mit einer bestehenden Herzschwäche, koronarer Herzkrankheit oder Herzrhythmusstörungen ist dies eine zusätzliche Belastung. Auswertungen von Hitzewellen zeigen, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen einen großen Teil der zusätzlichen Todesfälle ausmachen. Ein wichtiger, oft übersehener Punkt sind Medikamente wie Diuretika und bestimmte Blutdruckmittel, die den Flüssigkeits- und Wärmehaushalt des Körpers beeinflussen können und gegebenenfalls in den heißen Sommermonaten angepasst werden müssen.

Schutz vor der Hitze

Der richtige Umgang mit der Hitze kann Leben retten. Vor allem ältere oder kranke Menschen, Säuglinge und Kleinkinder sollten während einer Hitzewelle besonders geschützt werden. Im Allgemeinen sollte der Aufenthalt in der prallen Sonne vermieden und darauf geachtet werden, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Beim Trinken gilt vor allem: regelmäßig und über den Tag verteilt, am besten Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte. Ob das Getränk eiskalt oder lauwarm ist, spielt für die Wärmebilanz eine kleinere Rolle als oft angenommen. Da eiskalte Getränke in großen Mengen die Schweißproduktion etwas dämpfen können, sind angenehm kühle bis zimmerwarme Getränke daher eine gute Wahl. Alkohol und stark koffeinhaltige Getränke sollte man meiden, da sie dem Körper zusätzlich Flüssigkeit entziehen. Wer wegen einer Herz- oder Nierenerkrankung auf die Trinkmenge achten muss, sollte sich an die ärztlichen Vorgaben halten.

Besondere Vorsicht ist auch beim Sprung ins kühle Nass angebracht. Wer stark erhitzt ist, sollte nicht abrupt ins kalte Wasser springen, sondern den Körper langsam abkühlen, da der plötzliche Kältereiz in seltenen Fällen Herzrhythmusstörungen auslösen kann. Ähnliches gilt fürs Duschen. Eine lauwarme bis kühle Dusche ist eine der einfachsten und wirksamsten Methoden, um sich abzukühlen. Von einer eiskalten Dusche ist dagegen eher abzuraten: Bei sehr kaltem Wasser ziehen sich die Blutgefäße der Haut kurzzeitig zusammen, wodurch der Körper vorübergehend weniger Wärme nach außen abgeben kann. Feuchte, kühle Tücher im Nacken oder an den Unterarmen sind einfache und wirkungsvolle Alternativen.

Hitzschlag und Sonnenstich

Umgangssprachlich werden die beiden Begriffe oft synonym verwendet, dabei beschreiben sie zwei unterschiedliche Probleme, die allerdings beide einen medizinischen Notfall darstellen.

Hitzschlag: Als Hitzschlag bezeichnet man eine Überhitzung des Körpers auf über 40 Grad, begleitet von einer Störung des zentralen Nervensystems (etwa Verwirrtheit oder Bewusstlosigkeit). In der Folge kann es zu einem Kreislaufkollaps oder einer Schwellung des Gehirns kommen. Ein Hitzschlag tritt auf, wenn es dem Körper nicht mehr gelingt, die Temperatur zu senken, etwa durch hohe Luftfeuchtigkeit, ungeeignete Kleidung oder durch den Aufenthalt in einem abgeschlossenen Raum mit schlechter Ventilation. Je nach Schwere des Hitzschlages können Beschwerden wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Bewusstlosigkeit oder Krampfanfälle auftreten. Ein Hitzschlag ist ein lebensbedrohlicher Notfall, bringen Sie die betroffene Person in den Schatten, kühlen Sie den Körper aktiv, etwa mit kühlem Wasser und feuchten Tüchern, und verständigen Sie die Rettung.

Sonnenstich: Ein Sonnenstich ist ein Hitzeschaden, der durch längere, direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf entstehen kann. Wenn es dem Körper nicht gelingt, die Hitze entsprechend abzutransportieren, kommt es zu einer Reizung der Hirnhäute und einer lokalen Entzündungsreaktion, die zu einem Hirnödem führen kann. Vor allem ältere Menschen, Personen mit Glatze und Kinder sind für Sonnenstiche anfällig. Erste Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel oder Erbrechen können auch erst Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne auftreten. Kopfbedeckungen sind ein effektiver Schutz, zudem sollte man vor allem zur Mittagszeit die direkte Sonne meiden. Betroffene sollten an einen kühlen, schattigen Ort gebracht und mit leicht erhöhtem Kopf und Oberkörper gelagert werden. Kopf und Nacken sollte man am besten mit feuchten Tüchern kühlen. Bei Bewusstseinsstörungen, anhaltendem Erbrechen oder Krampfanfällen ist sofort ärztliche Hilfe zu holen.

Weitere Informationen und Kontakt:

Research Prof. Priv.-Doz. Dr. med. Dr. scient. med. Markus Wallner
Klinische Abteilung für Kardiologie
Medizinische Universität Graz
Tel.: +43 316 385 31261
markus.wallner@medunigraz.at