

Pressemeldung

Herz-Kreislauf-Belastung bei Hitze: Deutsche Hochdruckliga informiert Bluthochdruck-Betroffene



Sommerhitze stellt eine erhebliche Belastung für Herz und Kreislauf dar – die Deutsche Hochdruckliga warnt eindringlich vor den gesundheitlichen Risiken hoher Temperaturen. © Pixabay

Heidelberg, 01.07.2025

Laut aktuellen Klimaprognosen steht Deutschland erneut ein außergewöhnlich heißer Sommer bevor – mit spürbaren gesundheitlichen Auswirkungen [1] [2]. Die zunehmende Hitzebelastung gilt inzwischen als das größte klimabedingte Gesundheitsproblem in Deutschland [3]. Besonders betroffen sind Menschen mit Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Deutsche Hochdruckliga warnt daher vor den oft unterschätzten Auswirkungen hoher Temperaturen auf den Blutdruck und ruft zu mehr Achtsamkeit auf.

„Der Blutdruck ist bei vielen Menschen im Sommer niedriger als im Winter – dies mag harmlos klingen, doch gerade Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck können unter Hitze regelrecht ins Schwanken geraten“, erklärt Prof. Dr. med. Christian Ott, Hypertensiologe und Vorstandsmitglied der Deutschen Hochdruckliga.

Hitze als Belastung für das Herz-Kreislauf-System

Aktuelle Studien bestätigen, dass der Blutdruck saisonalen Schwankungen unterliegt [4]. So ist er in den Sommermonaten meist niedriger als in anderen Jahreszeiten. Insbesondere bei längeren Hitzeperioden mit Temperaturen über 25 Grad oder plötzlichen Wetterumschwüngen kann es bei Menschen mit Bluthochdruck vermehrt zu Kreislaufschwankungen kommen. Der Blutdruck sinkt, weil sich die Blutgefäße bei Hitze erweitern – eine natürliche Reaktion, die jedoch zu einem gefährlich niedrigen Blutdruck führen kann. Symptome wie Schwindel, Schwäche oder Kreislaufprobleme sind die Folge. Plötzliche Temperaturanstiege erhöhen

zudem das Risiko für Herzinfarkte und Herzrhythmusstörungen [5]. Auch Luftdruckveränderungen stellen eine zusätzliche Belastung für das Herz-Kreislaufsystem dar. Deshalb ist gerade in den Sommermonaten erhöhte Vorsicht für Betroffene geboten.

Empfehlungen für Menschen mit Bluthochdruck

Die Deutsche Hochdruckliga empfiehlt Menschen mit Bluthochdruck, bei hohen Temperaturen besonders aufmerksam zu sein, da Hitze eine ernstzunehmende Herausforderung für das Herz-Kreislauf-System darstellt. Prof. Dr. Ott macht deutlich: „Aus meiner Erfahrung mit Patientinnen und Patienten weiß ich, wie wichtig es ist, das Thema ernst zu nehmen und offen anzusprechen, um gesundheitliche Risiken bei Hitze zu minimieren.“

Um den Kreislauf zu entlasten und gesundheitlichen Risiken vorzubeugen, sollten im Alltag wichtige Verhaltensregeln beachtet werden. Dazu zählen regelmäßige Blutdruckkontrollen, ein bewusster Umgang mit Medikamenten, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sowie eine angepasste Ernährung und Stressbewältigung. Mit diesen Maßnahmen lässt sich die Belastung durch hohe Temperaturen deutlich reduzieren.

5 wichtige Tipps für Menschen mit Bluthochdruck bei Hitze:

1. **Blutdruck regelmäßig messen:** Besonders bei starker Hitze oder Symptomen wie Schwindel und Müdigkeit den Blutdruck kontrollieren und bei dauerhaft niedrigen Werten ärztlichen Rat einholen.
2. **Ausreichend und richtig trinken:** Viel stilles Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte trinken, auf Elektrolyte achten. Eiskalte Getränke und kalte Duschen vermeiden, da sie den Kreislauf belasten können. Menschen mit Herzschwäche sollten die Trinkmenge mit dem Arzt absprechen.
3. **Medikamente nicht eigenmächtig absetzen:** Medikamente auch im Sommer wie verordnet einnehmen. Hitze kann Nebenwirkungen verstärken, daher bei Bedarf mit dem behandelnden Arzt Rücksprache halten.
4. **Leichte und kleine Mahlzeiten bevorzugen:** Statt großer, fettreicher Gerichte mehrere kleine, bekömmliche Portionen über den Tag verteilt essen, um den Kreislauf zu entlasten.
5. **Stress reduzieren und passende Aktivitäten wählen:** Im Sommer Ruhepausen einlegen, Spaziergänge in die kühleren Morgen- oder Abendstunden verlegen und körperliche Anstrengung in der Mittagshitze vermeiden.

Weitere Informationen

Die Deutsche Hochdruckliga informiert auf ihrer Website umfassend über Hitzeschutzmaßnahmen für Menschen mit Bluthochdruck: [Bluthochdruck im Sommer](#).

Literatur

- [1] Max-Planck-Gesellschaft. Zuverlässige Hitzewarnungen. <https://www.mpg.de/24669493/hitzesommer-vorhersage> (accessed 23.05.25).
- [2] Masselot P et al. Nat Med 2025; 31:1294-1302.
- [3] Hitzeaktionstag. <https://hitzeaktionstag.de/> (accessed 28.05.25).
- [4] Stergiou GS et al. J Hypertens. 2020;38:1235-1243.
- [5] Xu R et al. Circulation. 2023;148:312-323.

Pressekontakt

Ann-Kathrin Acholonu
Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg
presse@hochdruckliga.de
Telefon: +49 62 21 5 88 55-42
Website: www.hochdruckliga.de/presse

Die **Deutsche Hochdruckliga e.V. (DHL)®** | **Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention** ist eine gemeinnützige, unabhängige medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft. Sie setzt sich seit 1974 für die Förderung der Wissenschaft und eine wissenschaftlich fundierte Aufklärung der Öffentlichkeit auf dem Gebiet der Hypertonie ein. Sie bündelt die Expertise aus allen relevanten Fachgruppen und stellt diese allen Beteiligten zur Verfügung. Wissenschaftliche Sektionen und der jährliche wissenschaftliche Kongress sichern aktuelles Fachwissen und den fachlichen Austausch. Stipendien und Wissenschaftspreise fördern den wissenschaftlichen Nachwuchs. Durch die Zertifizierung von Fachärztinnen und -ärzten sowie interdisziplinären Hypertonie-Zentren sichert die Deutsche Hochdruckliga eine qualitativ hochwertige, umfassende Versorgung von Hypertonikerinnen und Hypertonikern im deutschsprachigen Raum. www.hochdruckliga.de