



## Starke Temperatursprünge belasten Herz und Kreislauf – wenige Tricks können helfen

Von *FuP Kommunikation*

Erstellt am 15 Aug 2012 - 12:47

Der Sommer fährt in diesem Jahr Achterbahn – und unser Körper gleich mit. Bei Temperaturunterschieden von bis zu fünfzehn Grad Celsius innerhalb weniger Tage hat das menschliche Herz „alle Hände voll zu tun“, den Kreislauf auf einem stabilen Niveau zu halten. Dr. Gerhard Müller, Chefarzt des Fachbereichs Innere Medizin an der **MEDIAN Rheingau-Taunus Klinik in Bad Schwalbach**, erklärt die Problematik: „Der rasche Wechsel von Heiß und Kalt belastet den Organismus besonders. Vor allem die plötzliche Abkühlung nach heißen Tagen versetzt den Körper in Stress. Die bei warmen Temperaturen normalerweise geweiteten Venen und Adern verengen sich, der Blutdruck steigt und das Risiko für Herzinfarkte nimmt zu.“

Starkes Schwitzen belastet das Herz-Kreislauf-System während der heißen Monate zusätzlich: „Der Körper verliert in dieser Zeit große Mengen an Flüssigkeit und Elektrolyten wie Kochsalz und Magnesium. Diese fehlen dem Organismus und können zu Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und schließlich auch zum Kreislaufzusammenbruch führen“, so der Chefarzt weiter.

Besonders wichtig sei es, täglich eine ausreichende Menge Flüssigkeit zu trinken. Aber auch die Wahl des Getränks sollte wohl überlegt sein: Während Mineralwasser oder Fruchtsäfte den gesteigerten Elektrolyte-Bedarf stillen können, ist von alkoholischen Getränken eher abzuraten. So verlockend das kühle Bier auch sein mag – langfristig entzieht es dem Körper Flüssigkeit und belastet den Organismus zusätzlich. Neben der Anpassung der Trinkmenge ist auch ausreichende Bewegung, vorzugsweise in den Morgen- oder Abendstunden, hilfreich. Sportliche Höchstleistungen sollten bei hohen Temperaturen jedoch vermieden werden.

### Über die MEDIAN Rheingau-Taunus Klinik Bad Schwalbach:

Die MEDIAN Rheingau-Taunus Klinik Bad Schwalbach ist als Rehabilitationsklinik auf die Fachbereiche Innere Medizin, Psychosomatik und Gynäkologie spezialisiert. Sie ist die einzige Fachklinik in Deutschland, in der die drei Fachgebiete interdisziplinär angeboten werden, das heißt, die Ärzte und Therapeuten der Klinik arbeiten bei der Behandlung ihrer Patienten fachübergreifend zusammen.

Weitere Informationen: [www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de) [1]

### Pressekontakt:

Christopher Martin, FuP Kommunikations-Management GmbH,

August-Schanz-Str. 80, 60433 Frankfurt am Main, Tel.: 069 / 95 43 16 – 0, Fax: – 25,

E-Mail: [christopher.martin@fup-kommunikation.de](mailto:christopher.martin@fup-kommunikation.de) [2], Internet: [www.fup-kommunikation.de](http://www.fup-kommunikation.de) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:30): <http://medkom24.eu/node/16675>



## Starke Temperatursprünge belasten Herz und Kreislauf – wenige Tricks können helfen

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

---

### Links:

[1] <http://www.median-kliniken.de>

[2] <mailto:christopher.martin@fup-kommunikation.de>

[3] <http://www.fup-kommunikation.de>