# Bluthochdruck im Sommer
# Häufige Fragen rund um Bluthochdruck und Hitze

**Was passiert mit dem Blutdruck bei Hitze?**
Bei sommerlicher Hitze erweitern sich die Blutgefäße, was dazu führen kann, dass der Blutdruck sinkt. Besonders bei älteren Menschen oder Personen mit Herzerkrankungen kann dies zu stärkeren Schwankungen führen – auch Luftdruckwechsel oder abrupte Wetteränderungen spielen eine Rolle.

**Wie sollte ich meinen Blutdruck im Sommer kontrollieren?**
Regelmäßige Blutdruckmessungen – besonders bei starker Hitze oder bei Symptomen wie Schwindel oder Müdigkeit – sind empfehlenswert. Bei dauerhaft niedrigen Werten sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

**Wie viel sollte ich trinken?**
Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist im Sommer besonders wichtig, da der Körper über das Schwitzen viel Wasser verliert. Besonders geeignet sind (stilles Mineral-)Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte wie z. B. gespritzter Apfelsaft. Auch auf eine ausreichende Zufuhr von Elektrolyten wie Kalium und Magnesium sollte geachtet werden. Alkohol ist möglichst zu vermeiden, da er die Flüssigkeitsausscheidung fördert.

**Wichtig:** Menschen mit Herzschwäche sollten vorab mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin abklären, wie viel sie trinken dürfen.

**Ein weiterer Tipp:** Eiskalte Getränke (und auch kalte Duschen) kühlen weniger effektiv als lauwarme – sie belasten den Kreislauf oft zusätzlich.

**Gibt es geeignete Ernährungsempfehlungen für heiße Tage?**
Leichte, gut bekömmliche Speisen entlasten den Körper. Statt großer, fettreicher Mahlzeiten sind mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt ideal.

**Was muss ich bei der Medikamenteneinnahme im Sommer beachten?**
Medikamente sollten auch im Sommer keinesfalls ohne ärztliche Rücksprache abgesetzt oder eigenmächtig reduziert werden – sogenannte „drug holidays“ sind nicht empfehlenswert. Hohe Temperaturen können Nebenwirkungen verstärken, zum Beispiel die Neigung zu Wassereinlagerungen (Ödemen). Einige Medikamente, insbesondere Thiazid- oder thiazidartige Diuretika, können die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen – ein zuverlässiger Sonnenschutz ist daher wichtig.

Bei längeren Hitzephasen oder Auslandsaufenthalten kann in Einzelfällen eine Anpassung der Medikamentendosis notwendig sein – dies sollte jedoch immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin erfolgen.

**Was sollte ich vor einer Urlaubsreise in warme Länder bedenken?**
Vor längeren Reisen in warme Regionen ist eine ärztliche Beratung mit Kontrolluntersuchung empfehlenswert. Achten Sie darauf, ausreichend Medikamente für die gesamte Reisedauer mitzunehmen – idealerweise im Handgepäck, falls das Hauptgepäck verloren geht. Auch Blutdruckmessgerät, eine aktuelle Medikamentenliste mit Wirkstoffen sowie relevante

medizinische Unterlagen sollten mitgeführt werden. Berücksichtigen Sie außerdem mögliche Zeitverschiebungen: Die Einnahmezeiten der Medikamente müssen gegebenenfalls angepasst werden.

Wenn kürzlich ein Herzinfarkt, Schlaganfall oder eine andere akute kardiovaskuläre Erkrankung aufgetreten ist. sollte in Vorfeld einer möglichen Reise ärztlicher Rat eingeholt werden.

**Wie kann Stressabbau im Sommer den Blutdruck positiv beeinflussen?**
Chronischer Stress kann Bluthochdruck auslösen oder verschlimmern – deshalb gehört gezielter Stressabbau heute zur modernen Hypertonietherapie. Der Sommer bietet eine gute Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und neue entspannende Gewohnheiten zu entwickeln. Ideal sind leichte Aktivitäten wie Spaziergänge im Park oder Wald – vorzugsweise am frühen Morgen oder in den kühleren Abendstunden. Auf körperliche Anstrengung während der Mittagshitze sollte hingegen unbedingt verzichtet werden, da sie den Kreislauf zusätzlich belastet.