

Pressemitteilung

Mit der Hitze steigen die Herzprobleme: Infarkte und Insuffizienz treiben Fehlzeiten in die Höhe

AOK-Zahlen belegen Spitzenwerte bei Ausfalltagen aufgrund von Herzerkrankungen. Deutsche Herzstiftung warnt: Wetterextreme setzen Menschen zu.

Düsseldorf/Hamburg, 08.08.2024

Sommerliche Hitze und schwüles Wetter können besonders für Menschen mit Bluthochdruck oder Herzproblemen gefährlich werden. Nach wie vor ist der plötzliche Herztod die häufigste Todesursache in Deutschland – jedes Jahr sterben 65.000 Menschen daran. Auch auf das Arbeitsleben wirken sich Herzerkrankungen aus: In den vergangenen 20 Jahren haben Koronare Herzkrankheit (KHK), Herzinfarkt und Herzschwäche (Insuffizienz) zu immer mehr Fehlzeiten geführt. 2023 sind bei allen drei Diagnosen Spitzenwerte erreicht worden. Das hat die AOK Rheinland/Hamburg ermittelt. Die Deutsche Herzstiftung warnt, dass größere Hitzewellen besonders für herzkranken Menschen ein Problem darstellen.

Seit 2004 hat sich die Zahl der Ausfalltage am Arbeitsplatz wegen **Koronarer Herzkrankheit** um rund 50 Prozent erhöht, von 23,7 Tagen je 100 Versicherte vor 20 Jahren auf 35,5 Fehltagen im Jahr 2023. Bei den Fehltagen wegen eines **Herzinfarkts** (Akuter Myokardinfarkt) gab es einen Anstieg um mehr als 70 Prozent – von 6,5 Tagen je 100 Versicherte im Jahr 2004 auf 11,1 Tage im vergangenen Jahr. Besonders stark zugenommen hat aber die Zahl der Fehltagen aufgrund von **Herzschwäche** (Herzinsuffizienz). Hier ist der Wert in den vergangenen 20 Jahren um mehr als 150 Prozent in die Höhe geschneilt: Von 4,2 Fehltagen je 100

Versicherte im Jahr 2004 auf 11,0 Tage im Jahr 2023. Diese Auswertungen hat das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGFI) der AOK Rheinland/Hamburg vorgenommen. Eingeflossen sind die Daten von hunderttausenden Berufstätigen, die bei der AOK versichert sind.

Das Herz-Kreislauf-System reagiert sensibel auf Wetterextreme

„Gerade bei besonderen Belastungen wie der Sommerhitze ist ein gesundes Herz von enormer Bedeutung. Deshalb benötigen wir neben einer guten medizinischen Versorgung auch umfangreiche, niedrigschwellige Angebote für mehr Aufklärung und Prävention. Zugeschnitten auf die Lebenswelten der Menschen unterstützt die AOK Rheinland/Hamburg mit passgenauen Gesundheits- und Präventionsaktionen in jeder Lebensphase. Unser Anliegen ist es, Wissen über gesundheitsförderndes Verhalten so früh wie möglich zu vermitteln, denn damit wird der Grundstein für ein möglichst langes gesundes Leben gelegt“, sagt Sabine Deutscher, Vorstandsmitglied der AOK Rheinland/Hamburg.

Während gesunde Menschen Hitze vielleicht als anstrengend empfinden, stellt sie für chronisch Kranke ein deutliches Gesundheitsrisiko dar. Das Herz-Kreislauf-System reagiert sensibel auf Wetterextreme wie Hitzewellen. Für Gesunde ist das kein Problem, vorausgesetzt sie trinken ausreichend, achten auf leichte Ernährung und luftige Kleidung, meiden Alkohol und legen sportliche Aktivitäten in die kühleren Morgen- oder Abendstunden.

Deutsche Herzstiftung warnt: Ab 30 Grad wird es problematisch

Ganz anders sieht es bei Herzkranken oder Menschen mit Blutdruckproblemen aus. Sie fühlen sich bei Hitze erschöpft, es besteht ein erhöhtes Risiko, einen Kreislaufkollaps oder Hitzschlag zu erleiden. Davor warnt auch die Deutsche Herzstiftung, die erklärt, dass Temperaturen ab etwa 30 Grad gerade für Menschen mit Herzproblemen zu einer körperlichen Belastung werden. „Denn wenn das Herz erkrankt ist, schränkt das auch die Leistung des körpereigenen Kühlsystems, das übermäßige Wärme aus dem Blut über die kleinen Hautgefäße abgibt, meist deutlich ein. Die Wärme kann vom Kreislauf nur unter erheblicher Anstrengung aus dem Körper transportiert werden“, erläutert der Kardiologe und Intensivmediziner Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Die Folge können Müdigkeit und Schwindel sowie Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufkollaps sein, außerdem Herzrhythmusstörungen oder auch Muskelkrämpfe. Bei größeren Hitzewellen sollten Herzpatientinnen und -patienten daher besonders auf der Hut sein. Einerseits gehe viel Flüssigkeit über die Haut verloren, was gerade Menschen mit einer ohnehin bereits eingeschränkten Trinkmenge belaste. Andererseits werde der Kreislauf

durch die vermehrte Durchblutung der Haut bei Hitze mehr gefordert. Beide Faktoren könnten leicht zu überschießenden Kreislaufreaktionen führen.

BGF-Institut berät Betriebe rund um die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden

„Mit Blick auf den Klimawandel und häufigere sowie längere Hitzeperioden ist es umso wichtiger, das Herz-Kreislauf-System vor Erkrankungen zu schützen und aktiv dafür zu sorgen, dass es belastbar bleibt. Auch der individuelle Lebensstil hat großen Einfluss auf die Herzgesundheit: Übergewicht, Diabetes, Rauchen und Alkoholkonsum, Bewegungsmangel oder Stress zählen zu den Risikofaktoren, denen man gezielt entgegenwirken kann“, sagt Merit Kirch, Geschäftsführerin des BGF-Instituts.

Das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung berät Unternehmen dabei, die Herzgesundheit ihrer Beschäftigten zu stärken. Angebote rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Stressmanagement oder Rauchstopp können dazu beitragen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen gezielt vorzubeugen. Infos unter www.bgf-institut.de Informationen zur Deutschen Herzstiftung finden sich unter www.herzstiftung.de