

Darum schwellen unsere Finger bei Hitze an

 [blick.ch](https://www.blick.ch) | 21.08.2021

Schattenseite der Sonne

Ein warmer Sommertag bringt oft geschwollene Finger mit sich. Handelt es sich dabei um ein natürliches Phänomen oder eine gefährliche Erscheinung? Dr. med. Thomas Baldi klärt auf.

Sarah Riberzani

Der Ring ist plötzlich besonders eng und die Hände fühlen sich komisch an – kennen Sie dieses Gefühl? Vor allem im Hochsommer treten Schwellungen an Händen und Fingern öfters auf. In der brennenden Hitze kann einen ein solcher Fall schon einmal in Panik versetzen.

Doch woher kommt diese Anschwellung? Thomas Baldi, leitender Arzt für Angiologie in der medizinischen Klinik im Spital Limmattal, weiss Bescheid: Bei ansteigender Temperatur weiten sich die Blutgefässe an der Körperoberfläche aus, was bei der Ableitung von überschüssiger Wärme aus dem Körperinnern hilft. Gemäss Baldi führt dies auch zu einem Flüssigkeitsaustritt in das umliegende Gewebe, da die Gefässe durchlässiger werden.

Der Körper benötigt «optimale Betriebsbedingungen», damit er normal funktioniert. «Deshalb müssen der Temperatur- und der Flüssigkeitshaushalt möglichst stabil gehalten werden. Der Körper muss sich ständig an sich ändernde Umgebungsbedingungen anpassen», erläutert Baldi weiter.

Ödeme lösen die Schwellung aus

Bei diesem Prozess kommt es aber nicht nur zu einem Austritt von Flüssigkeit. «Gleichzeitig sind die Mechanismen, die für den Abtransport der Flüssigkeit verantwortlich sind, überlastet, und es kommt zu einem Rückstau von Flüssigkeit, der sich im Anschwellen der Knöchel und Füsse, sowie auch der Hände und Finger äussert», führt der Arzt an.

Ödem ist der medizinische Fachausdruck für diese Flüssigkeitsansammlung im Gewebe. Achtung: Es können auch andere Ursachen hinter Ödemen stecken.

Das hilft gegen die Anschwellung

Sobald sich die Temperatur sinkt, sollte die Schwellung zurückgehen. Baldi rät, eine kühlere Umgebung aufzusuchen. Die Hände sollten am besten unter kaltes Wasser gehalten werden. So wird auch gleich der Kreislauf in Schwung gebracht.

Kein Grund zur Sorge

Eine Anschwellung dieser Art ist ungefährlich, wie der leitende Arzt bestätigt: «Wenn es sich um ein isoliertes Problem handelt, welches mit der erhöhten Umgebungstemperatur erklärbar ist, beidseitig vorliegt und bei Abkühlung wieder verschwindet, dann hat die Schwellung keinen Krankheitswert.»

Es kann jedoch problematisch werden, wenn weitere Indikatoren auftauchen. Laut Baldi muss man aufpassen, wenn Symptome hinzukommen, die auf eine Hitzeerschöpfung beziehungsweise einen Hitzschlag hinweisen. Das können zum Beispiel Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit, Unwohlsein, Erbrechen, heisse und trockene Haut, hoher Puls und tiefer Blutdruck sein.

Wenn die Alarmglocken läuten

Ein Hitzschlag entsteht aufgrund von Hitze, oft in Kombination mit körperlicher Anstrengung. Es ist ein potenziell lebensgefährlicher Zustand und somit ein medizinischer Notfall.

«Wenn sich die Ödeme bei kühleren Temperaturen nicht zurückbilden, über längere Zeit vorhanden sind, nur einseitig vorliegen und eventuell mit weiteren Symptomen vergesellschaftet sind, sollte auch ein Arzt aufgesucht werden, um eine ernsthafte Erkrankung als Ursache der Ödeme auszuschliessen, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf- oder Stoffwechselerkrankungen», warnt der Arzt.