

So kommen Sie gesund durch frostige Temperaturen

Prof. Dr. Axel Schmermund, Cardioangiologisches Centrum Bethanien (CCB), Frankfurt/Main

Nicht nur Hitze, auch frostige Temperaturen können Menschen mit Herzproblemen empfindlich schaden. Es kann sogar eine gefährliche Überlastung des Herzmuskels entstehen.

Viele Menschen kennen das Phänomen: Sinken die Temperaturen, reagieren sie mit meist harmlosen Symptomen wie Kreislaufproblemen, Müdigkeit oder schlechtem Schlaf. Für Menschen mit Herzproblemen können Minusgrade allerdings zu einem ernstem Problem werden. Denn extreme Kälte bringt unseren Körper ganz schön durcheinander: Die Blutgefäße der Haut und verschiedener anderer Körperregionen können sich stark verengen. Der Blutdruck steigt dann an und das Herz muss das Blut gegen

einen größeren Widerstand durch die Adern pumpen. Das kann eine hohe Belastung für den Herzmuskel und die Gefäßwände darstellen – es kann sogar eine gefährliche Überlastung des Herzmuskels entstehen. Es gibt zahlreiche Statistiken, die belegen, welche Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Winter besonders häufig auftreten oder sich besonders häufig verschlechtern. In folgenden Fällen sollten Patienten besonders auf sich achten:

- 1.** bei einer koronaren Herzkrankheit (KHK)
- 2.** nach einem Herzinfarkt
- 3.** bei Angina-Pectoris-Beschwerden
- 4.** bei Bluthochdruck, Herzschwäche, Vorhofflimmern
- 5.** bei tiefen Beinvenen-Thrombosen

Darüber hinaus existieren erste Hinweise auf ähnliche Zusammenhänge zwischen der kälteren Jahreszeit und dem häufigeren Auftreten von Schlaganfällen, Lungenembolien und bestimmten Herzrhythmusstörungen.

Große Anstrengungen bei Kälte vermeiden

Wer bereits an einer Herzerkrankung leidet, sollte bei Minusgraden auf starke körperliche Anstrengungen wie Schneeschippen verzichten. Zwar ist regelmäßige Bewegung auch im Winter empfehlenswert. Statt zu hoher Belastung rät die Deutsche Herzstiftung Herzpatienten allerdings zu weniger anstrengender Bewegung wie Spaziergängen oder



Walkingrunden. Bei Minusgraden legen sich Herzpatienten zum Schutz am besten einen Schal über Mund und Nase, so gelangt die Luft bereits vorgewärmt in die Atemwege. Bei großer Kälte kann es auch sinnvoll sein, das Training z. B. am Fahrradergometer oder auf das Laufband nach drinnen zu verlegen (Experten-Tipps zum Sport zu Hause sind unter www.herzstiftung.de/sport-zu-hause abrufbar).

Unabhängig von der Kälte als Risikofaktor bzw. Trigger, lässt sich eine Gefährdung durch Anstrengungen

in der Kälte dadurch begrenzen, dass sie zuvor trainiert werden. Wer vergleichbare Anstrengungen regelmäßig ausübt, ist entsprechend gut auf die Aufgaben vorbereitet, die sich im Winter ergeben. Wer regelmäßig Kraft-/ Widerstandstraining betreibt, kann sich das Schneeschippen, wenn es erforderlich wird, eher zumuten als jemand, der seine Muskulatur und kürzere intensive Anstrengungen (Intervalle) nie geübt hat

Wichtig zu wissen:

Auch Gesunde sollten Herzschmerzen bei Kälte unbedingt ernstnehmen! Wenn Sie bei frostigen Temperaturen vor die Tür gehen und plötzlich einen Druck oder ein Brennen im Brustkorb oder Atemnot bekommen, ist das ein Warnzeichen. Sie sollten sich dringend von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt untersuchen lassen.

So verhindern Sie Herzprobleme bei Kälte

Wohnung ausreichend heizen

Einzelne Studien deuten darauf hin, dass in manchen Fällen eine zu kalte Wohnung für winterliche Blutdruckanstiege mitverantwortlich sein könnte. In einer japanischen Untersuchung an Gesunden zeigten sich z. B. messbar niedrigere Blutdrücke bei einer Raumluft von 24 °C gegenüber 14 °C.

Bewegen

Regelmäßige Bewegung zählt zu den besten natürlichen Blutdrucksenkern, die abgesehen von einer medikamentösen Therapie existieren.

Medikamente kontrollieren

Steigt der Blutdruck bei kaltem Wetter an, kann eine Dosis-Anpassung der Blutdruckmedikamente eine Lösung sein. Halten Sie vor einer Medikamentenanpassung jedoch immer Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

