

## **Eisbaden, Kälte & Co. – gefährlich oder auch gut fürs Herz?**

### **5 FAQ rund um den Zusammenhang von Kälte und Herzgesundheit**

Eisbaden ist in, immer mehr Menschen in Deutschland wagen sich auch bei Minus-Graden in Seen und Flüsse. Auch wenn das eisige Erlebnis bei manchen Glückshormone freisetzt – für das Herz bedeutet es enormen Stress. Starke Kälte belastet unseren Körper, sie kann Krankheiten auslösen und im schlimmsten Fall tödlich sein. Der menschliche Körper versucht eine konstante Temperatur von ca. 37° zu halten - unabhängig von seiner Außenwelt. Setzen wir uns starker Kälte aus, reguliert der Hypothalamus mit einer Abfolge von Mechanismen, um einen Abfall zu verhindern.

#### **1. Wie wirken sich starke Temperaturwechsel auf unser Herz aus?**

Jahreszeitliche Schwankungen und plötzliche Temperaturänderungen gehen mit erhöhten Herzinfarkttrisiken einher. Studienergebnisse belegen: Je größer der Temperaturunterschied, desto größer ist auch der Anstieg des Infarkttrisikos. Wer sich also draußen bei Schneeschaufeln und Co. anstrengt, sollte besonders vorsichtig sein, denn Herzinfarkte ereignen sich vor allem bei Kälte. Durch den Temperaturabfall können sich die Herzkranzgefäße verkrampfen und es kann zum Aufplatzen von Ablagerungen kommen – es entsteht ein sogenannter Gefäßverschluss. Bei einer bereits bekannten koronaren Herzerkrankung ist deshalb besondere Vorsicht geboten. Menschen mit erhöhten Herz-Kreislauf-Risiken sollten mit ihrem Arzt abklären, wie sie sich bei starken Minusgraden verhalten sollten. Beispielsweise kann die Einnahme von bestimmten Herzmedikamenten schützen, auch vor einem kälteassoziierten plötzlichen Herztod.

#### **2. Wieso wirkt sich Kälte gefährlich auf Bluthochdruck aus?**

Im Winter ist der Blutdruck deutlich höher als in der warmen Jahreszeit. Damit steigt das Risiko für schwere Komplikationen. Ziehen sich die Blutgefäße bei Kälte zusammen, muss das Herz das Blut gegen einen erhöhten Widerstand in die Blutgefäße pumpen. Dies lässt wiederum den Blutdruck weiter

ansteigen. Die Gefahr für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall steigt deutlich an.

Wer den Bluthochdruck im Winter senken möchte, sollte sich regelmäßig in die Sauna begeben. Die Hitze erweitert die Blutgefäße und verbessert die Gefäßfunktion. So sind die Auswirkungen der Saunagänge auffallend positiv: Zwei bis drei Sitzungen pro Woche können das Risiko um rund ein Viertel senken und nebenbei auch das Grippeerisiko mindern. Außerdem zeigt der Zusammenhang zwischen Entspannung beim Saunabaden und der Gesundheit, dass auch Erkrankungen wie Arthritis, Kopfschmerzen und Hautkrankheiten zurückgehen können.

Aber Achtung: Nach der Sauna ins eiskalte Wasser/Tauchbecken zu gehen, ist für Herzpatienten nicht zu empfehlen.

### **3. Kann man auch durch regelmäßiges Kalt-Warm-Wechselduschen seinem Herzen etwas Gutes tun?**

Ja, wenn man von „außen nach innen“ vorgeht, d.h. von peripher hin zur Körpermitte. Nach dem Warmduschen beginnt man mit dem kalten Wasser an den Füßen, dann die Beine. Danach beginnt man wieder außen mit den Händen und duscht erst dann die Körpermitte kalt. Die Wechselduschen führen dazu, dass die Gefäße trainiert werden und später schneller auf wechselnde Anforderungen reagieren, es kommt z.B. seltener zu Schwindel beim Aufrichten, wenn man vorher dazu geneigt hat.

### **4. Was bedeutet Kälte für Outdoorsportler?**

Grundsätzlich spricht für einen gesunden Menschen auch bei kalten Temperaturen nichts gegen Outdoorsport wie Joggen oder Radfahren. Muss der Körper bei Kälte regulieren, um die Temperatur zu halten, erhöhen sich auch Herzschlag und Blutdruck. Diese Erhöhung kommt zur eigentlich schon durch die sportliche Aktivität erhöhten Herzfrequenz dazu. Dies sollten Sportler beachten und bewusst einen Gang runterschalten, um in Summe bei der sonst bei Wärme erreichten Herzfrequenz zu bleiben. Im einstelligen Minusbereich können gesunde Sportler bei entsprechender Kleidung und Ausrüstung noch weitertrainieren, aber möglichst ruhig und moderat.

### **5. Warum kann eine Erkältung gefährlich fürs Herz werden?**

Wer sich krank fühlt oder vor kurzem krank war – sei es mit einer Erkältung, einer Magen-Darm-Infektion und insbesondere im Winter nach einer Grippe,

sollte auf Sport verzichten und warten, bis er wieder richtig fit ist. Der Grund hierfür ist, dass bei vielen Erkrankungen auch der Herzmuskel in Mitleidenschaft gezogen werden kann. Sportliche Belastung ist in dieser Zeit Gift für das Herz, auch wenn bisher noch keine Herzerkrankung bemerkt wurde oder vorliegt. Im schlimmsten Fall kann es zum plötzlichen Herztod kommen, aber auch eine chronische Herzschwäche kann die Folge sein.

Einfache Maßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen helfen, die Risiken für Erkältungen und Grippe und somit für kardiovaskuläre Komplikationen deutlich zu mindern. Bestenfalls schützt man sich aber durch eine rechtzeitige Grippeimpfung.

**Ansprechpartner für die Presse:****Pressesprecher**

BNK e. V.  
Dr. med. Heribert Brück  
Tenholter Str. 43a  
41812 Erkelenz  
Tel.: 02431.20 50  
Fax: 02431.76 00 3  
E-Mail: [presse@bnk.de](mailto:presse@bnk.de)

**Pressebüro**

Imke Salzmann  
Tel.: 0173-94 92 523  
E-Mail: [pressebuero@bnk.de](mailto:pressebuero@bnk.de)