

Achtung, harte Männer: Hören Sie im Winter besonders auf Ihr Herz!

Nachdem wir bei Minusgraden schon eine ganze Weile frösteln, ist es umso wichtiger, sich gut auf die restliche Winterzeit vorzubereiten. Denn die Kälte hat es in sich. Doch was genau ist an ihr so gefährlich?

Der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK) richtet sich in diesem Zusammenhang vor allem an Männer und warnt: „Nehmen Sie den Winter nicht auf die leichte Schulter!“

Warum die kalte Jahreszeit unser Herz vor eine besondere Herausforderung stellt:

Bis zu 10 % mehr Herzinfarkte im Winter

Jahreszeitliche Schwankungen und plötzliche Temperaturänderungen gehen mit erhöhten Herzinfarktrisiken einher. Studienergebnisse belegen: Je größer der Temperaturunterschied, desto größer ist auch der Anstieg des Infarktrisikos. Wer sich also draußen bei Schneeschaufeln und Co. anstrengt, sollte besonders vorsichtig sein, denn Herzinfarkte ereignen sich vor allem bei Kälte. Der Winter bringt dementsprechend eine große Gefahr mit sich. 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, für den Männer anfälliger sind als Frauen.

Kein Sport bei Erkältung & Co.!

Da genau diese Minusgrade und Temperaturschwankungen auch zu vermehrten Erkältungsfällen führen, ist nochmals Vorsicht geboten: 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.

Abgesehen davon, dass exzessive körperliche Betätigung bei Krankheit zur Narbenbildung im Herz führen kann, kommen im Winter noch weitere Risikofaktoren dazu. So wurde bereits in den 1930er-Jahren festgestellt, dass eine erhöhte kardiovaskuläre Sterblichkeit insbesondere nach Grippewellen vorliegt. Und nach weiterführenden Untersuchungen wird heute eindeutig bestätigt: Das Herzinfarktrisiko bei einer Grippeinfektion steigt um das Sechsfache an – so das

Ergebnis einer kanadischen Studie, die Forscher um Dr. Jeffrey C. Kwong vom Institute for Clinical Evaluative Sciences in Toronto jetzt im *New England Journal of Medicine (NEJM)* vorgestellt haben.

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

Vorsicht bei der Einnahme von Grippemitteln!

Wer allerdings trotz Impfung erkrankt, sollte sich Gedanken um die eigene Behandlung machen. Oft wird als erstes intuitiv zu Grippemitteln gegriffen, jedoch enthalten genau diese häufig den Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure), der beispielsweise auch Hauptbestandteil von Aspirin ist. Bei Patienten, die Blutgerinnungshemmer einnehmen, steigt dadurch das Blutungsrisiko. Auch Nasensprays gegen Schnupfen verengen die Gefäße und können zu einem Blutdruckanstieg führen – mit allen daraus entstehenden Konsequenzen. So kann es im Winter erforderlich sein, die Blutdruckmedikamente zu erhöhen. Selbst wenn diese im warmen Sommer reduziert werden mussten.

Achten Sie auf Ihren Blutdruck – Bluthochdruck ist im Winter besonders gefährlich

Aktuelle Zahlen zur globalen Blutdruckentwicklung belegen: Weltweit nimmt die Zahl der Betroffenen zu. Betrachtet man die Winterzeit, so 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.

Beobachtungsstudien haben diesbezüglich aber gute Neuigkeiten: Wer den Bluthochdruck im Winter senken möchte, soll sich regelmäßig in die Sauna begeben. Denn mit der Hitze steigt die Herzfrequenz an. Sie 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 24 Prozent 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.

Entspannen beim Glühwein: Zwar bringt er die Wangen zum Glühen – der Körper hingegen kühlt aus!

Wer an einem kalten Winterabend zum Glühwein oder etwas Ähnlichem greift sollte aufpassen. Denn Alkohol erweitert die Blutgefäße in der Haut und fördert die Durchblutung. Die erhöhte Wärmeabgabe über die Haut verringert die Körpertemperatur und der Körper zieht daraufhin die Wärme von den inneren Organen ab. Die Durchblutung sinkt und das Herz muss deutlich mehr arbeiten, um den Körper zu versorgen.

Vor allem bei jungen Männern sollte das Trinkverhalten genauer unter die Lupe genommen werden. Studien fanden einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Alkohol und erhöhten Blutdruckwerten heraus. Deshalb heißt es: Aufpassen beim Winterumtrunk!