

## Minusgrade können Herzanfall auslösen

### Deutsche Herzstiftung warnt vor Überanstrengung bei starker Kälte/ Koronarpatienten sollten auf Schneeschippen verzichten

(Frankfurt a. M., 6. Januar 2017) Für manche Menschen bedeutet starke Kälte ein erhöhtes Gesundheitsrisiko. Niedrige Temperaturen können insbesondere für ein krankes Herz eine gefährliche Zusatzbelastung darstellen – bis hin zur Auslösung eines lebensbedrohlichen Angina pectoris-Anfalls oder Herzinfarkts. Starke Kälte belastet die Herzkranzgefäße, indem sich die Gefäße verengen und die Blutversorgung Herzmuskels vermindern, der dadurch weniger Sauerstoff bekommt. Gleichzeitig werden auch die Widerstandsgefäße im übrigen Körper verengt (Blutdruckanstieg!), so dass das Herz gegen einen größeren Widerstand anpumpen muss.

„Geht ein bisher Gesunder in die Kälte hinaus und bekommt plötzlich Schmerzen, einen Druck oder Brennen im Brustkorb und Atemnot, dann ist das ein Warnzeichen. Umgehend sollte ein Arzt aufgesucht werden, der das Herz gründlich untersucht“, warnt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung. Solche Brustschmerzen dürfen keinesfalls als Reizung der Bronchien durch die Kälte verharmlost werden, was nicht selten vorkommt – oft mit fatalen Folgen. Denn die genannten Beschwerden können auf eine mangelhafte Sauerstoffversorgung des Herzens hindeuten und somit Vorboten eines Angina pectoris-Anfalls oder Herzinfarkts sein. Wichtige Tipps zum Thema Kälte bei Herzproblemen erhalten Herzpatienten unter [www.herzstiftung.de/Kaelte-Herz-Herzinfarkt.html](http://www.herzstiftung.de/Kaelte-Herz-Herzinfarkt.html) oder in der kostenfreien Expertenschrift „Wie komme ich gut durch den Winter?“, die per Tel. unter 069 955128-400 oder per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) angefordert werden kann.

Was aber heißt „starke“ Kälte? Es kommt nicht unbedingt auf die Temperatur auf dem Thermometer an, sondern oft mehr auf die gefühlte Kälte, wie Herzexperten betonen. Bewegung bei Minus 3 – 5 Grad Celsius kann bei Gegenwind oder Smogwetter deutlich unangenehmer sein als ein klarer windstiller Wintertag bei Minus 5 – 10 Grad. Bei Außentemperaturen im zweistelligen Minusbereich sollte körperliche Belastung vermieden oder auf ein Mindestmaß beschränkt werden. „Wenn Herzpatienten bei Minusgraden ins Freie gehen, sollten sie nach Möglichkeit einen Schal leicht über Nase und Mund legen, damit sie die vorgewärmte Luft vor den Minusgraden schützt“, rät Prof. Meinertz.

## **Vorsicht bei Herzerkrankung – auf Schneeschippen verzichten**

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn bereits eine Herzerkrankung besteht. So sollten Menschen mit verengten Herzkranzgefäßen bei starker Kälte auf hohe körperliche Anstrengungen wie Schneeschippen verzichten. Denn ein vorgeschädigtes Herz kann dadurch schnell überfordert werden, im Extremfall drohen Herzinfarkt oder plötzlicher Herztod. Ein erhöhtes Risiko für Koronarpatienten durch Schneeschippen wurde an Patienten mit akutem Koronarsyndrom belegt\*. Wenn Koronarpatienten bemerken, dass sie plötzlich empfindlicher als sonst auf Kälte reagieren, sollten sie dies rasch mit ihrem Arzt besprechen, um gegebenenfalls durch eine Anpassung ihrer Behandlung einer sich verschlimmernden Angina pectoris vorzubeugen. So sollten Koronarkranke morgens – zu einer Zeit also, in der der Körper schon durch die Nacht-Tag-Umstellung (Blutdruckanstieg, Anstieg der Herzschlagfolge) belastet ist – nicht zum Brötchenholen oder Zeitungkaufen gehen, ohne vorher ihre Medikamente eingenommen zu haben. Experten wie Prof. Meinertz empfehlen, dass „gerade in solchen Situationen und unter solchen Bedingungen vor einer geplanten Belastung auch der Einsatz von ein bis zwei Hub Nitrospray unter die Zunge hilfreich ist.“

## **Welche Aktivitäten trotz Kälte?**

Grundsätzlich rät die Deutsche Herzstiftung dazu, sich auch im Winter ausreichend zu bewegen, mindestens drei Einheiten à 30 Minuten wöchentlich. Statt jedoch Aktivitäten mit hohen Belastungen zu wählen, sollte man weniger anstrengenden Sport bevorzugen. Geeignet sind zum Beispiel ausgedehnte Winterspaziergänge, Walking-Einheiten oder kleinere Jogging-Runden. Man sollte zunächst langsam beginnen, damit sich der Körper auf die Kälte einstellen kann. Bei extremer Kälte bietet es sich an, den Sport in die Turnhalle zu verlegen oder auch ein paar Bahnen im örtlichen Hallenbad zu schwimmen. Möglich ist auch ein Hometrainer (Fahrradergometer etc.), der sich auch im gemütlichen Wohnzimmer aufstellen lässt. Als Faustregel hat sich dabei bewährt, die Intensität so zu wählen, dass zwar der Puls ansteigt, aber eine Unterhaltung noch gut möglich ist.

**Tipp:** Wichtige Infos zum Thema Kälte bei Herzproblemen bietet die Deutsche Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de/Kaelte-Herz-Herzinfarkt.html](http://www.herzstiftung.de/Kaelte-Herz-Herzinfarkt.html) kostenfrei an. Der Sonderdruck „Wie komme ich gut durch den Winter?“ an, ein Experteninterview mit dem Kardiologen Dr. med. Frank Sonntag, kann angefordert werden unter Tel. 069 955128-400 oder per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)

\* Nichols RB et al., *Snow-shoveling and the risk of acute coronary syndromes*, Clin Res Cardiol (2012) 101:11-15

## **1/2017**

Informationen: Deutsche Herzstiftung e.V. Pressestelle: Michael Wichert /Pierre König  
Tel. 069/955128-114/-140 Fax: 069/955128-345  
E-Mail: [wichert@herzstiftung.de](mailto:wichert@herzstiftung.de)/[koenig@herzstiftung.de](mailto:koenig@herzstiftung.de) [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de)