

## **Kälte kann Herzinfarkt auslösen**

### **Studie zeigt Zusammenhang zwischen Minusgraden und Risiko für Herzinfälle / Deutsche Herzstiftung gibt Tipps für Herzpatienten**

(Frankfurt a. M., 8. Februar 2018) Niedrige Temperaturen belasten das Herz. Herzpatienten sollten daher bei Temperaturen unter null Grad besonders vorsichtig sein und große Anstrengungen vermeiden. An sehr kalten Tagen steigt sogar die Zahl an Herzinfarkten, wie eine schwedische Langzeitstudie an mehr als 280.000 Patienten zeigt.\* „Brustschmerzen oder Atemnot sollten daher insbesondere im Winter nicht auf die leichte Schulter genommen werden“, warnt der Herzspezialist Prof. Dr. med. Thomas Voigtländer vom Vorstand der Deutschen Herzstiftung. „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.“ Die Symptome können Vorboten eines Herzinfarkts sein (<https://www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html>).

Besonders gefährdet sind Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit (KHK) und Angina pectoris-Beschwerden oder nach einem Herzinfarkt. Starke Kälte belastet die Herzkranzgefäße, indem sich die Gefäße verengen und die Blutversorgung des 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. „Besonders wachsam sollten in den Wintermonaten auch Hochdruckpatienten und Betroffene mit Herzschwäche sein.“ Was Herzpatienten im Winter beachten sollten, können Betroffene unter <https://www.herzstiftung.de/Kaelte-Herz-Herzinfarkt.html> oder in der kostenfreien Expertenschrift „Wie komme ich gut durch den Winter?“ nachlesen, die per Tel. unter 069 955128400 oder per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de) angefordert werden kann.

### **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 in die Sporthalle oder das Schwimmbad zu verlegen. Einzelne Studien deuten darauf hin, dass auch eine kühle Wohnung den Blutdruck erhöhen und das Herz gefährden kann. Koronarpatienten sollten daher die Wohnung angenehm warm halten, ohne sie zu überheizen.

### **Herzmedikamente schützen – auf regelmäßige Einnahme achten**

Grundsätzlich sollten Menschen mit Herzerkrankungen im Winter regelmäßig ihren Blutdruck messen und besonders sorgfältig ihre Medikamente nehmen. Eine aktuelle finnische Studie (Ryti N. R. I. et al, Sci. Rep. 2017) bestätigt, dass Kälte die Prognose bei Herzpatienten ungünstig beeinflussen kann. Gemäß der Studie schützt die Einnahme von Herzmedikamenten wie ASS, Betablockern oder Nitraten Herz-Kreislauf-Patienten vor einem akuten Koronareignis (z. B. Herzinfarkt oder Angina pectoris).

„Bei einigen Betroffenen muss – und dies nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt! – die Dosis der Arzneien im Winter angepasst werden, da der Blutdruck in der kalten Jahreszeit oft höher liegt“, betont Prof. Voigtländer, der auch Ärztlicher Direktor am Bethanien Krankenhaus, Cardioangiologisches Centrum Bethanien (CCB) in Frankfurt ist. Wichtig ist auch der Zeitpunkt der Medikamenteneinnahme: Da der Blutdruck bei den meisten Patienten nach dem Aufstehen ansteigt, sollten sie ihre Tabletten in der Regel morgens nehmen – und zwar bevor sie hinaus in die Kälte gehen.

**Tipp:** Wichtige Tipps zum Thema Kälte bei Herzproblemen bietet die Herzstiftung unter <https://www.herzstiftung.de/Kaelte-Herz-Herzinfarkt.html> kostenfrei an. Der Sonderdruck „Wie komme ich gut durch den Winter?“ kann angefordert werden unter Tel. 069 955128-400 oder per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)

\* European Society of Cardiology:

*16 year study suggests air temperature is external trigger for heart attack;*

*<https://www.escardio.org/The-ESC/Press-Office/Press-releases/16-year-study-suggests-air-temperature-is-external-trigger-for-heart-attack>*

*<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehx504.2949>*

### **4/2018**

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)