

Schneeschippen kann fürs Herz gefährlich werden

Risiko für Herzinfarkt und Plötzlichen Herztod steigt - Deutsche Herzstiftung gibt Tipps für Herzpatienten

Körperliche Anstrengung bei Minusgraden belastet das Herz. Gerade kurze, schwere Belastungen wie Schneeschippen können für Herzpatienten gefährlich werden, insbesondere wenn Betroffene ansonsten schlecht trainiert sind. Einer weltweiten Beobachtungsstudie in 27 Ländern zufolge ist das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, an extremen Kältetagen um 33 Prozent erhöht (1). „Bei Kälte verengen sich die Blutgefäße und der Blutdruck steigt. Kommt dann noch eine ungewohnt starke Anstrengung dazu, kann das für Herzpatienten gefährlich werden“, warnt Prof. Dr. med. Axel Schmermund, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) Frankfurt am Main. Der Herzspezialist rät Patienten dazu, große Anstrengungen bei Kälte zu vermeiden und das Schneeschippen besser gesunden Menschen oder professionellen Räumdiensten zu überlassen. Was Herzpatienten im Winter beachten sollten und bei welchen Warnsignalen sie unbedingt den Notruf 112 wählen sollten, erfahren Sie unter www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-kaelte beziehungsweise unter www.herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen.

Wie Kälte und Anstrengung das Herz belasten

Große Kälte hat Auswirkungen auf den ganzen Organismus: Die Blutgefäße der Haut und anderer Körperregionen ziehen sich zusammen. Der Blutdruck steigt an, denn das Herz muss das Blut gegen einen größeren Widerstand durch die Adern pumpen. „Der höhere Widerstand in den Blutgefäßen kann eine hohe Belastung für den Herzmuskel darstellen“, betont Schmermund. Eine gefährliche Überlastung des Herzmuskels droht - im Extremfall kann es zum Herzinfarkt mit schwerwiegenden Folgen oder sogar dem Tod kommen. Patienten mit Bluthochdruck, Herzschwäche, Koronarer Herzkrankheit oder Vorhofflimmern sollten daher bei Kälte besonders wachsam sein und große Belastungen, insbesondere im Freien, vermeiden. 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.

Auch die Belastung beim Schneeräumen mit Schaufel und Besen kann zu viel werden - sie ist anstrengender, als viele denken: Schon bei kurzem Schneeschippen steigen Puls und Blutdruck stark an. Bereits nach zwei Minuten steigt die Herzfrequenz auf durchschnittlich 154 Schläge pro Minute an, nach zehn Minuten Schneeschippen noch weiter. Bei vielen Patienten ist damit die maximale Herzfrequenz erreicht. Ein vorbelastetes Herz gerät bei einer solch starken Belastung schnell in Gefahr.

Was Herzpatienten im Winter beachten sollten

Grundsätzlich sollten Menschen mit Herzerkrankungen im Winter regelmäßig ihren Blutdruck messen und besonders sorgfältig ihre Medikamente nehmen. Ist der Blutdruck zu hoch, muss die Dosis der Arzneien gegebenenfalls in Absprache mit dem Arzt angepasst werden. 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.

Sowohl Herzpatienten als auch bisher Gesunde sollten zudem Anzeichen von Herzproblemen ernst nehmen und nicht auf die Kälte schieben. Brustschmerzen, Atemnot sowie ein Druck oder Brennen im Brustkorb sind Warnzeichen, die Betroffene nicht ignorieren dürfen. Auch ein Angstgefühl, kalter Schweiß und Übelkeit sind Symptome, die auf einen Herzinfarkt hinweisen können. Verschwinden die Beschwerden nicht nach kurzer Zeit, sollten Betroffene oder Angehörige nicht zögern und die Notrufnummer 112 wählen. Was Herzpatienten im Winter beachten sollten, erfahren Betroffene unter www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-kaelte. (cme)

Tipps: Wichtige Tipps zum Thema Kälte bei Herzproblemen bietet die Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/herzprobleme-bei-kaelte kostenfrei an. Experten-Tipps zum Sport zu Hause bietet die Herzstiftung unter www.herzstiftung.de/sport-zu-hause an.