

Vorsicht bei Minusgraden: Kälte kann fürs Herz gefährlich werden

Extremes Winterwetter mit Kälte im Minusbereich: Risiko für Herzinfarkt und plötzlichen Herztod steigt - besonders bei zusätzlicher Anstrengung wie Schneeschippen. Tipps für Herzpatienten

Angesichts der turbulenten Wetterlage mit extremem Winterwetter mahnt die Deutsche Herzstiftung Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu besonderer Vorsicht. „Große Kälte im Minusbereich wirkt sich auf den ganzen Organismus aus und kann bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Gefahr eines Herzinfarkts und plötzlichen Herztods erhöhen. Dies umso mehr, wenn bei Kälte große Anstrengungen wie zum Beispiel Schneeschippen unternommen werden“, warnt Prof. Dr. Axel Schmermund, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Kardiologe am Cardioangiologischen Centrum Bethanien (CCB) Frankfurt am Main. Bei Kälte ziehen sich die Blutgefäße der Haut und anderer Körperregionen 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 und auch andere Organe belasten“, erklärt Prof. Schmermund und weist eindringlich auf eine drohende Überlastung des Herzmuskels hin. Im Extremfall könne es zum Herzinfarkt mit schwerwiegenden Folgen oder sogar dem Tod kommen. „Patienten mit Bluthochdruck, Herzschwäche, Koronarer Herzkrankheit oder Vorhofflimmern sowie mit tiefer Beinvenenthrombose sollten daher bei Kälte besonders wachsam sein und große Belastungen, insbesondere im Freien, vermeiden. Das gilt besonders, wenn die Belastung ungewohnt ist und kein guter Trainingszustand besteht.“

Der Zusammenhang zwischen Kältestress und akuten kardialen Ereignissen ist durch Studien belegt (1, 2). Darüber hinaus gibt es Hinweise auf Zusammenhänge zwischen Kälte und dem häufigeren Auftreten von Schlaganfällen und Lungenembolien. Der Herzstiftungs-Experte und Kardiologe Prof. Schmermund rät Patienten dazu, große Anstrengungen wie das Schneeschippen besser gesunden Menschen oder professionellen Räumdiensten zu überlassen.

Was Herzpatienten im Winter beachten sollten, erläutert die Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/herzprobleme-bei-kaelte>. Bei welchen Herzinfarkt-Warnsignalen sie unbedingt den Notruf 112 wählen sollten, lesen Sie unter <https://herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen>

Schneeschippen: Warum so gefährlich bei vorbelastetem Herz?

Die Belastung beim Schneeräumen mit Schaufel und Besen ist anstrengender, als viele denken: Schon bei kurzem Schneeschippen steigen Puls und Blutdruck stark an. Bereits nach zwei Minuten liegt die Herzfrequenz bei durchschnittlich 154 Schlägen pro Minute, nach zehn Minuten Schneeschippen hat sie sich noch weiter erhöht. Bei vielen Patienten ist damit die maximale Herzfrequenz erreicht. Ein vorbelastetes Herz gerät bei einer solch starken Belastung schnell in Gefahr. 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 Herzspezialist Prof. Schmermund.

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. Bei Bluthochdruck kann ausreichendes Heizen der Wohnung hilfreich sein. Studien deuten darauf hin, dass in manchen Fällen eine zu kalte Wohnung für winterliche Blutdruckanstiege mitverantwortlich sein könnte. In einer japanischen Untersuchung an Gesunden zeigten sich z. B. messbar niedrigere Blutdrücke bei einer Raumluft von 24 Grad Celsius im Vergleich zu 14 Grad Celsius.

Bewegung: Im Freien moderat, drinnen mit Anstrengung

Zwar ist regelmäßige Bewegung auch im Winter empfehlenswert. Statt zu hoher Belastung rät die 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. Wer auf seine sportlichen Aktivitäten nicht verzichten möchte, kann diese mit dem Laufband oder dem Fahrradergometer zu Hause fortsetzen. Experten-Tipps bietet die Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/sport-zu-hause>

Diese Warnzeichen für Herzprobleme ernst nehmen!

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 ungewöhnliche/unerklärliche 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. Für Herzpatienten sind die folgenden Wintertipps der Herzstiftung wichtig: <https://herzstiftung.de/herzprobleme-bei-kaelte> (wi)

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

Weitere Links zum Thema:

Chest-Pain-Units (CPU): <https://herzstiftung.de/herznotfallambulanz>
Herzinfarkt-Symptome: <https://herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen>

Literatur:

(1) B. Alahmad et al.: Associations Between Extreme Temperatures and Cardiovascular Cause-Specific Mortality: Results From 27 Countries; 12 Dec 2022 <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.122.061832> Circulation. 2023;147:35–46 <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCULATIONAHA.122.061832>

(2) Ni Wenli et al. Short-Term Effects of Lower Air Temperature and Cold Spells on Myocardial Infarction Hospitalizations in Sweden. JACC. 2024;84:1149–1159. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2024.07.006>

Weitere Quellen:

Fan J-F et al. (2023), A systematic review and meta-analysis of cold exposure and cardiovascular disease outcomes. Front. Cardiovasc. Med. 10:1084611. doi: 10.3389/fcvm.2023.1084611

- <https://newsroom.heart.org/news/snow-shoveling-can-be-hazardous-to-your-heart>

Claeys M. J., European Heart Journal (2017) 38, 955-960: doi:10.1093/eurheartj/ehw151

Ryti N. R. I. et al, Sci. Rep. 2017