

Wenn der Winter ans Herz geht: Erhöhtes Herzinfarktrisiko durch Schneeschaukeln

Fragen an...Prof. Dr. Christina Magnussen

Schneeschaufeln gehört in diesen Tagen für viele Menschen zum Winteralltag. Doch insbesondere die Kombination aus Kälte, ungewohnter körperlicher Anstrengung und individuellen Risikofaktoren stellt für das Herz-Kreislauf-System eine besondere Herausforderung dar. Prof. Dr. Christina Magnussen, stellvertretende Direktorin der Klinik für Kardiologie des Universitären Herz- und Gefäßzentrum des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE), erklärt, warum körperliche Anstrengungen bei Minusgraden das Herz belasten, wer besonders gefährdet ist und wie sich das Risiko durch gezielte Vorsichtsmaßnahmen reduzieren lässt.

Warum stellt Schneeschaukeln eine besondere Belastung für das Herz dar?

Prof. Dr. Christina Magnussen: Schneeschaukeln ist für den Körper eine ungewöhnlich hohe Belastung, weil hier mehrere Faktoren zusammentreffen: Zum einen handelt es sich um schwere, oft ruckartige körperliche Arbeit, die viele Menschen nicht regelmäßig ausüben. Zum anderen wird diese ungewohnte Belastung häufig bei Minusgraden ausgeführt. Kälte führt dazu, dass sich die Blutgefäße verengen. Dadurch steigt der Blutdruck, und das Herz muss das Blut gegen einen größeren Widerstand durch die Gefäße pumpen. Dieser höhere Widerstand kann den Herzmuskel belasten – denn das Herz muss in dieser Situation deutlich mehr leisten, um den Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Die Belastung steigt insbesondere dann, wenn große Schneemengen in kurzer Zeit bewegt werden oder ruckartige Hebe- und Wurfbewegungen erfolgen. Häufiges Bücken und Heben lässt den Blutdruck zusätzlich ansteigen. Auch ein zu hohes Tempo ohne Pausen kann problematisch sein.

Kann dies auch das Risiko für einen Herzinfarkt erhöhen?

Ja. Diese Kombination aus Kälte und hoher Belastung kann insbesondere dann kritisch werden, wenn die Herzkranzgefäße bereits verengt oder vorgeschädigt sind. Unter der akuten Mehrbelastung kann es zu einer Minderdurchblutung des Herzmuskels kommen – im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt.

Welche Menschen sind beim Schneeschippen besonders gefährdet?

Besonders gefährdet sind Menschen mit bekannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzschwäche, koronarer Herzkrankheit oder Vorhofflimmern. Auch Personen, die sich im Alltag wenig bewegen oder bereits einen Herzinfarkt erlitten haben, tragen ein erhöhtes Risiko. Sie sollten bei Kälte besonders wachsam sein und große Belastungen vermeiden.

Wie kann man das Schneeräumen möglichst herzschonend gestalten?

Schneeschaufeln kann Puls und Blutdruck deutlich erhöhen. Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten es möglichst vermeiden oder Hilfe in Anspruch nehmen. Wer selbst räumt: warm anziehen, kurz aufwärmen, langsam beginnen, keine schweren Lasten heben, den Schnee in

kleinen Portionen bewegen und regelmäßig Pausen machen. Treten bei der Tätigkeit Beschwerden wie Brustschmerzen oder Luftnot auf, sollte sie sofort beendet werden. Diese Anzeichen sollten unbedingt ernst genommen werden. Druck oder Schmerzen im Brustkorb, Atemnot, kalter Schweiß, Angstgefühle und Übelkeit sind Warnzeichen, die Betroffene nicht ignorieren dürfen. Verschwinden diese Beschwerden nicht rasch, sollten Betroffene nicht zögern und die Notrufnummer 112 wählen.

Worauf sollten Menschen mit Herzerkrankungen im Winter achten?

Für Menschen mit Herzerkrankungen ist regelmäßige, moderate Bewegung an der frischen Luft —beispielsweise Spaziergehen— auch im Winter sinnvoll. Starke Belastungen sollten allerdings vermieden werden. Wichtig sind zudem eine gute Einstellung von Blutdruck und Blutzucker sowie die konsequente Einnahme der Medikamente. Ist der Blutdruck zu hoch, muss die Dosis der Arzneien gegebenenfalls in Absprache mit den behandelnden Ärzt:innen angepasst werden. Da der Blutdruck bei vielen Patient:innen nach dem Aufstehen ansteigt, sollten blutdrucksenkende Medikamente wie verordnet (häufig morgens) eingenommen werden —idealerweise vor dem Gang in die Kälte.