

Patienten-Tipp

Herzpatienten: Vorsicht bei kalten Temperaturen

Sinkende Temperaturen im Herbst und Winter können Herzbeschwerden auslösen: Der Körper reagiert auf Kälte mit einer Verengung der Blutgefässe. Der Herzmuskel muss dann mehr Arbeit leisten, da er das Blut gegen einen deutlich erhöhten Widerstand durch den Kreislauf pumpen muss. Bei bereits verengten Arterien kann es auch zu einem Gefässverschluss und als Folge davon zu einem Herzinfarkt kommen.

Besonders vorsichtig bei Kälte sollten deshalb alle sein, deren Herz bereits geschädigt ist. Dazu gehören Menschen, die an koronarer Herzkrankheit leiden, Herzrhythmusstörungen haben oder bereits eine Herzinfarkt durchgemacht haben.

Darüber hinaus kann es beim Aufenthalt im Freien zu einer Unterkühlung kommen, was ebenfalls Stress für das Herz bedeutet. Gefährdet sind hier insbesondere ältere Menschen, da mit zunehmendem Alter die Fähigkeit des Körpers nachlässt, die normale Körpertemperatur aufrecht zu erhalten.

Extreme Belastungen meiden

Ältere Menschen und Herzpatienten sollten deshalb im Winter extreme Belastungen vermeiden. Vorsicht ist zum Beispiel geboten beim Schnee schaufeln: Wenn Sie mit der Schaufel grosse, schwere Schneemengen wuchten, kann das schnell zur Überlastung führen. Auch ein zügiger Spaziergang in tiefem, nassem Schnee kann zu anstrengend für das Herz sein.

Trotzdem sollten Herzpatienten auch im Winter nicht auf körperliche Aktivitäten verzichten. Im Gegenteil: Ein regelmässiges körperliches Training ist besonders wichtig für sie. Beachten sie dabei folgende Tipps:

- Vermeiden Sie zu grosse Belastungen. Machen Sie beim Schneeschaufeln die Schaufel nur halb voll, arbeiten Sie langsam und legen Sie zwischendurch Pausen ein.
- Fangen sie beim Nordic Walking oder Joggen langsam an und steigern Sie die Belastung allmählich. Wählen Sie bei kalten Temperaturen eine kürzere Trainingsstrecke.
- Ziehen Sie sich beim Aufenthalt im Freien warm an. Tragen Sie eine Kopfbedeckung und Handschuhe.
- Trinken Sie keinen Alkohol, bevor Sie im Winter ins Freie gehen.
- Verlegen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten eventuell nach innen: Ein Fitnesstrainer im Wohnzimmer ist eine gute Möglichkeit, um trotz Kälte Sport zu treiben.
- Fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie aus gesundheitlichen Gründen bei kälteren Aussentemperaturen besonders vorsichtig sein sollten.

Quellen: www.herzstiftung.de, www.netdokter.de