

# Eisige Zeiten für das Herz

So kommen Herzschwäche-Patienten gesund durch den Winter. Kalte Temperaturen stellen für Herz und Kreislauf eine enorme Belastung dar.

Mit niedrigen Temperaturen sowie dunklen und kurzen Tagen steigt in der kalten Jahreszeit nicht nur das Erkältungsrisiko. Besonders für Patienten, die unter Herzschwäche leiden, bringen diese Monate weitere Risiken mit sich. Dabei gibt es wirksame Tipps, mit denen Betroffene sich auch im Winter gesund halten.

„Wer zum Beispiel regelmäßig seinen Blutdruck kontrolliert und sich vor Erkrankungen wie Grippe schützt, unterstützt sein Herz-Kreislauf-System bereits effektiv“, weiß Britta Goldmann, Chefärztin der Abteilung für Kardiologie im Asklepios-Klinikum Harburg und Expertein auf [www.herzklappenhilfe.de](http://www.herzklappenhilfe.de).

Kälte stellt eine enorme Belastung für Herz und Kreislauf dar. Um so wenig Wärme wie möglich nach außen abzugeben, senkt der



**Kurze Pause vom Schlittschuhlaufen:** Moderate körperliche Anstrengungen mit genügend Regeneration sind gut für Herz und Kreislauf.

FOTO: DPA

Körper die Durchblutung der Hautoberfläche und konzentriert sich auf Herz und innere Organe. Folglich steigt der Blutdruck, so dass der Herzmuskel gegen einen erhöhten Widerstand pumpt. Diese Mehrarbeit bedeutet Stress für Herz und Gefäße. „Deshalb sollten Patienten mit einer Herzschwäche im Winter sorgfältig ihren Blutdruck kontrollieren. So lassen sich erhöhte Werte schnell erkennen und eine zeitnahe Reaktion, zum Beispiel mit Medikamenten, kann folgen“, rät Britta Goldmann.

Trotz Kälte gilt moderates Ausdauertraining als wichtig. Dabei spielen ausreichende Aufwärmzeit und Regeneration eine besondere Rolle, da rasch gesteigerte Belastung in kalter Umgebung eine doppelte Anstrengung für Herz und Kreislauf darstellt. „Ausreichend warme Kleidung darf natürlich auch nicht fehlen“, betont Goldmann.

Bei Minusgraden empfehlen sich Indoor-Aktivitäten wie Hallensport oder Heimtraining. Außerdem baut Bewegung Stress ab und sorgt damit auch in der dunklen Jahreszeit für see-

liches Gleichgewicht. Als zusätzliches Risiko für Herzschwäche-Patienten steigt im Winter die Gefahr, an einer Grippe oder Erkältung zu erkranken. Um sich ausreichend zu schützen, empfehlen Experten, größere Menschenansammlungen zu meiden und sich häufig und gründlich die Hände zu waschen. Dies gilt auch nach Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Berühren von Einkaufswagen. Wer darüber hinaus ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt und bei Bedarf auf eine regelmäßige Medikamenteneinnahme achtet, unterstützt seinen Körper nachhaltig.

Leiden Patienten an einer Herzschwäche, ist der Herzmuskel nicht mehr in der Lage, ausreichend sauerstoffreiches Blut in den Kör-

per zu pumpen. Als Ursache dieser Funktionsstörung kommen verschiedene Erkrankungen infrage. Besteht zum Beispiel eine Mitralklappeninsuffizienz, schließt die Klappe zwischen linkem Vorhof und Herzkammer nicht mehr vollständig, so dass Blut teilweise zurück in die Lunge fließt. „Durch eine größere Pumpleistung versucht das Herz zunächst, diese Fehlfunktion auszugleichen. Auf Dauer benötigt es dazu jedoch viel Energie und wird geschwächt“, erklärt Goldmann und ergänzt: „Zusätzlich vergrößert sich der linke Vorhof aufgrund des Blutrückflusses, wodurch es zu einem weiteren Leistungsabfall kommt.“

Je nach Schweregrad der Erkrankung stehen dann unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Kommen zunächst Medikamente zum Einsatz, können mit einem Fortschreiten der Krankheit operative Eingriffe notwendig werden. Dabei reparieren Experten die fehlerhafte Mitralklappe oder ersetzen sie gänzlich unter Anwendung einer Herz-Lungen-Maschine.

„**Blutdruck kontrollieren.**“

Kardiologin  
Britta Goldmann