

DIE PROFIS



**Dr. Britta Goldmann,
Chefärztin der
Kardiologie im
Asklepios
Klinikum Harburg**

Warum belastet Kälte das Herz?

Ist Kälte für das Herz ungesund? Um so wenig Wärme wie möglich nach außen abzugeben, senkt der 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. Patienten mit einer Herzschwäche sollten im Winter sorgfältig ihren Blutdruck kontrollieren, um erhöhte Werte zu erkennen. Trotz Kälte gilt moderates Ausdauertraining als wichtig. Ebenso eine ausreichende Aufwärmzeit und Regeneration, da rasch gesteigerte Belastung in Kälte eine doppelte Anstrengung für Herz und Kreislauf darstellt. Wichtig ist warme Kleidung.

► www.herzklappenhilfe.de