

# Eisige Zeiten für das Herz?

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.

Wie kann man aber in eisigen Zeiten sein Herz schützen?

Es gibt 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 Dr. Britta Goldmann, Chefarztin 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 Körper die Durchblutung der Hautoberfläche und konzentriert sich auf Herz und innere Organe. Folglich steigt der Blutdruck, sodass 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 Dr. 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 Dr. 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 seelisches 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 Körper 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, sodass 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 Dr. 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.

Für Patienten mit erhöhtem OP-Risiko gibt es außerdem die Option des Mitralklappen-Clippings. Hier erlangen Mediziner über einen Katheter in der Leistenvene Zugang zum Herzen.

Dort platzieren sie den sogenannten MitraClip an der defekten Mitralklappe, welcher den Blutrückfluss vermindert.

Weitere Informationen unter [www.herzklappenhilfe.de](http://www.herzklappenhilfe.de)

