

# Das Tagesthema MEDIZIN



## Fragen an den tz-Redakteur

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unser Redakteur Andreas Beez ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: [gesundheit@merkurtz.de](mailto:gesundheit@merkurtz.de)

Mehr zum Thema Gesundheit auf [www.tz.de/ratgeber/gesundheit](http://www.tz.de/ratgeber/gesundheit)

## So setzen Minusgrade unserem Körper zu: Wer besonders gefährdet ist

**J**etzt wird's zapfig: Für diese Woche sagen Meteorologen Minusgrade voraus, und es könnte etwas Schnee fallen. Die Kälte wird vielen Menschen zusetzen – zumal nicht nur draußen, sondern immer öfter auch drinnen frösteln angesagt ist. In vielen Büros und Privatwohnungen sind die Heizungen heruntergedreht worden, um Energiekosten zu senken. Doch diese Sparmaßnahmen haben mitunter ihren Preis: Sensible Menschen leiden unter gefühlt zu niedrigen Temperaturen, manche werden sogar krank. In der tz erklären Mediziner, wie sich Kälte auf den Körper auswirkt, welche gesundheitlichen Probleme drohen, wer besonders gefährdet ist und wie man sich wappnen kann.

ANDREAS BEEZ

# Risikofaktor Kälte

### ► Wie Kälte den Körper belastet:

Auch wenn die Symptome meist harmlos ausfallen – sinkende Temperaturen setzen Millionen Menschen zu. Sie sind oft etwas müder als an wärmeren Tagen, schlafen etwas schlechter, haben mitunter leichte Kreislaufprobleme.

Für Menschen mit Herzproblemen können Minusgrade zu einem ernsten Problem werden. „Starke Kälte belastet die Herzkranzgefäße, indem sich die Gefäße verengen und die Blutversorgung des Herzmuskels vermindern. Er bekommt dadurch weniger Sauerstoff. Gleichzeitig werden auch die Gefäße im übrigen Körper verengt. Das hat einen Blutdruckanstieg zur Folge, sodass das Herz gegen einen größeren Widerstand anpumpen muss“, erklärt der Vorstandsvorsitzende der renommierten Deut-

schen Herzstiftung, Professor Thomas Voigtländer.

Die Folgen können dramatisch sein. So belegen Statistiken, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Winter besonders häufig auftreten, darunter potenziell tödliche Herzinfarkte. „Darüber hinaus existieren erste Hinweise auf ähnliche Zusammenhänge zwischen der kälteren Jahreszeit und

dem häufigeren Auftreten von Schlaganfällen, Lungenembolien und bestimmten Herzrhythmusstörungen“, berichtet Voigtländer.

Auch andere Organe können unter der Kälte leiden, beispielsweise Nase, Atemwege und die Lunge. „Kälte sorgt für trockene Luft. Diese trocknet wiederum die Schleimhäute aus, macht sie durchlässiger für Krankheitserreger. Die

Eintrittspforte zum Körper wird sozusagen weiter geöffnet“, erklärt der Münchner Allgemeinmediziner Dr. Markus Frühwein.

Zudem sollten gerade ältere Menschen auf der Hut sein, wenn es glatt wird. „Sie sind bei Stürzen besonders gefährdet“, berichtet der Orthopäde und Unfallchirurg Dr. Sebastian Torka. Zu den häufigen Verletzungen zählen

Kälte belastet den Organismus – nicht nur draußen, sondern auch drinnen. Sie kann unter anderem Infekte befeuern

Fotos: Getty Images

Oberschenkelhals- oder Oberarmkopfrühe. In vielen Fällen müssen die Opfer operiert werden, erhalten oft eine Hüft- oder Schulterprothese.

Wer seinen Rücken ungeschützt der Kälte aussetzt, der riskiert muskuläre Verspannungen. „Die Betroffenen haben kurzfristig mit Bewegungseinschränkungen und mitunter sogar ziemlich heftigen Schmerzen zu kämpfen“, weiß der Wirbelsäulen-Spezialist Dr. Reinhard Schneiderhan. „Wenn sich die Verspannungen hartnäckig halten, können auch

Fehlstellungen entstehen, die dann wiederum die Nervenwurzeln bedrängen.“

Die Haut produziert bei Kälte nicht mehr so viel Talg. „Dadurch wird sie spröder“, weiß der Münchner Dermatologe Dr. Christoph Liebich. „Durch die trockene Heizungsluft wird das Problem oft noch verstärkt. Das gilt besonders für die Hände.“

### ► Was die Kälte mit Erkältungen zu tun hat:

Im Winter haben Infekte Hochkonjunktur. Dabei spielt auch die Kälte eine Rolle. Zwar lösen geringe Temperaturen

Infekte nicht direkt aus, aber sie begünstigen oftmals deren Entstehung. Denn bei trockener Luft, verengten Blutgefäßen und einer schlechteren Durchblutung können sich Viren leichter im Körper einnisten, vermehren und Schaden anrichten. Dazu kommt, dass wir uns verstärkt drinnen aufhalten und sich die Erreger beispielsweise in überfüllten U-Bahnen und Bussen leicht verbreiten können. Rund 200 verschiedene Viren können Erkältungen hervorrufen – in etwa 30 bis 50 Prozent der Fälle stecken Rhinoviren dahinter. „Die Inkubationszeit

– also die Zeit, bis die Erkrankung ausbricht – reicht meist von einem bis zu vier Tagen“, erklärt Professor Martin Canis, HNO-Chefarzt des LMU Klinikums.

### ► Wer besonders gefährdet ist:

„Besonders wachsam sollten in den Wintermonaten Patienten mit Bluthochdruck und Herzschwäche sein“, rät Herzstiftungs-Chef Voigtländer. Zudem sollten Menschen auf der Hut sein, die schon mal einen Herzinfarkt erlitten haben, an Vorhofflimmern leiden oder an tiefen Beinvenenthrombosen erkrankt sind.

## So schützen Sie Ihre Organe

Ärztetipps zu Herz, Lunge, Hals, Nase, Ohren, Knochen, Haut und Rücken

### Herz und Kreislauf

„Wer an einer Herzerkrankung leidet, sollte bei Minusgraden auf starke körperliche Anstrengungen wie Schneeschippen verzichten“, empfehlen Experten der Deutschen Herzstiftung. „Zwar ist regelmäßige Bewegung auch im Winter empfehlenswert – allerdings sollte diese nicht zu anstrengend sein.“

Trotz Energiekrise sollten gerade Herzpatienten drauf achten, dass es in der Wohnung nicht zu kühl ist. „Studien deuten darauf hin, dass auch eine kühle Wohnung den Blutdruck erhöhen und das Herz gefährden kann. Koronarpatienten sollten die Wohnung angenehm warm halten, ohne sie zu überheizen“, rät die Herzstiftung. Wer bei klirrender Kälte nach draußen geht, legt sich am besten einen Schal vor



Dr. R. Schneiderhan



Dr. Markus Frühwein



Prof. Th. Voigtländer



Dr. Christoph Liebich



Prof. Martin Canis



Dr. Sebastian Torka

„Dadurch wird die Luft befeuchtet und angewärmt“, erklärt der Allgemeinmediziner Dr. Markus Frühwein.

### Haut

„Im Winter sollten wir unsere Haut regelmäßig mit fetthaltigen Cremes pflegen“, sagt der Dermatologe Dr. Christoph Liebich. Darüber hinaus rät er zu einer Ernährung mit gesunden Fetten, beispielsweise mit fetthaltigem Seefisch wie Lachs. „Er liefert der Haut unter anderem wertvolle Fettsäuren.“

Zudem sollte man auch die Wintersonne nicht unterschätzen. „Sie hat einen hohen UVB-Anteil und kann der Haut dadurch empfindlich zusetzen“, erklärt Liebich. Deshalb sollte man immer eine Sonnencreme verwenden, die mindestens den Schutzfaktor 30 hat, besser

Bei Erkältungen kann Nasenspray helfen, eine Superinfektion zu vermeiden

Fotos: dpa, Götzfried, Bautz, Kliniken, privat

Mund und Nase. So gelangt die Luft bereits vorgewärmt in die Atemwege.

### Hals, Nasen, Ohren, Lunge und Atemwege

Ein Infekt beginnt meist mit Schnupfen, Niesen, Husten und Halskratzen. In solchen Fällen sollte man ein herkömmliches Nasenspray wie Otriven oder Nasic verwenden. „Es hilft, eine Superinfektion mit Bakterien zu vermeiden“, weiß HNO-Spezialist Prof. Martin Canis und

erklärt den Hintergrund: „Wenn die Nase verstopft ist und sich Sekret staut, bietet diese feuchtwarme Umgebung einen idealen Nährboden für Bakterien. Sie vermehren sich wie in einem Brutkasten. Eine mögliche Folge können eitrige Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündungen sein.“

Besonders gefürchtet ist auch die Grippe. „Menschen ab 60 sollten sich unbedingt gegen Grippe impfen lassen, zumal wir in diesem Winter schon so früh wie sel-

ten zuvor eine heftige Welle erleben. Sie könnte sich über die Weihnachtsfeiertage noch verstärken“, warnt LMU-Chefarzt Canis.

Wer bei Kälte sporteln will, sollte sich am besten schon vorher im Haus aufwärmen, beispielsweise mit Dehnungsübungen oder Auf-der-Stelle-Laufen. „Ein gutes Warm-up verringert das Verletzungsrisiko“, weiß der Sportmediziner Dr. Sebastian Torka. Zudem sollten Sportler darauf achten, durch die Nase zu atmen.

sogar 50. „Am besten greift man zu einem fetthaltigen Produkt und trägt es dick auf“, so Liebich.

### Rücken

„Bei allem Verständnis für die Energiekrise und den Kostendruck: Man sollte nicht zu sehr an der Heizung sparen – vor allem dann nicht, wenn man ohnehin schon unter Rückenproblemen leidet“, mahnt der Wirbelsäulenspezialist Dr. Reinhard Schneiderhan. „Achten

Sie darauf, dass Sie nicht in der Zugluft sitzen, halten Sie Ihre Lendenwirbelsäule warm, etwa mit einem Nierenwärmehülse. Um die Halswirbelsäule zu schützen, empfiehlt sich ein Schal.“

Als Erste-Hilfe-Maßnahme gegen die Schmerzen kann eine Stufenlagerung helfen: einfach die Unterschenkel so auf einem Hocker oder Polster ablegen, dass Knie und Hüftgelenk einen rechten Winkel bilden. Auch Wärme kann Linderung bringen. ANDREAS BEEZ