

Ihre Ansprechpartnerin
Birgit Schwabe
Bereichsleiterin Unternehmenskommunikation
REGIOMED-KLINIKEN GmbH
Zentralverwaltung
Gustav-Hirschfeld-Ring 3
96450 Coburg

Telefon 09561 9733-2281
Telefax 09561 9733-2286
Birgit.Schwabe@regiomed-kliniken.de

Presseinformation vom 18.01.2023

Dem Herzen im Winter Gutes tun

Die Deutsche Herzstiftung warnt auch in diesem Winter vor einer Überlastung des Herzens bei niedrigen Temperaturen. Denn kalte Temperaturen bedeuten gerade für Herzerkrankte puren Stress. Die niedrigen Temperaturen führen zu einer Verengung der Blutgefäße und dies wiederum zu einem größeren Widerstand, den das Herz überwinden muss. Daher sollen Betroffene im Winter besonders auf sich und ihr krankes Herz achten, damit sich die Herzerkrankung im Winter nicht verschlechtert.

Die Herzstiftung ist die größte, gemeinnützige, unabhängige Anlaufstelle für Patienten und Interessierte im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Viele nationale Herzspezialisten engagieren sich dort ehrenamtlich für die Aufklärung über Erkrankungen und Therapien rund um das kranke Herz. Auch Dr. Christian Mahnkopf, Chefarzt der Klinik für Kardiologie am Klinikum Coburg und Leiter des REGIOMED-weiten Zentrums für Kardiologie engagiert sich seit vielen Jahren für die Deutsche Herzstiftung. So hat er vergangenes Jahr neben einem Vortrag in Kooperation mit der AOK Bayern auch eine Vortragsreihe beim Coburger Unternehmen Kaeser vorgenommen, um das Thema Herzgesundheit in den Vordergrund zu rücken. Zudem wurde er im letzten Jahr in den wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung berufen. Er bittet Herzpatienten um Umsicht, gerade wenn die Temperaturen, wie aktuell angesagt, wieder fallen.

Herr Dr. Mahnkopf, warum verzeichnen Ärzte und Kliniken in den Wintermonaten einen Anstieg an Herz-Kreislauf-Beschwerden?

Die kalten Temperaturen führen dazu, dass sich die Gefäße der Haut und anderer Körperregionen stark zusammenziehen. Das Herz reagiert auf die Veränderung mit einem steigenden Blutdruck, um das Blut unvermindert durch die engeren Adern pumpen zu können. Dies führt unweigerlich zu einer höheren Belastung für den Herzmuskel und die Gefäßwände – bis hin zu Überlastung des Herzens. Zudem sind Bewegungsmangel und üppigere Gerichte in den Wintermonaten keine Seltenheit. Auch durch starke Erkältungen oder eine Grippeinfektion kann das Herz zusätzlich belastet werden. Besonders Patientinnen und Patienten mit einer koronaren Herzkrankheit, nach einem Herzinfarkt, mit bestehenden Angina-Pectoris-Beschwerden (Herzenge-Gefühl), mit Bluthochdruck, Herzschwäche oder Vorhofflimmern sollten im Winter besonders auf sich und eine herzschonende Lebensweise achten.

Was raten Sie Betroffenen?

Moderate Bewegung ist ein natürlicher Blutdrucksenker und kann helfen, den Herzmuskel zu stärken. Eine Überanstrengung ist jedoch unbedingt zu vermeiden. Daneben empfehle ich auch in der kalten Jahreszeit auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und den Alkoholkonsum einzuschränken. Dies ist natürlich auch in den warmen Jahreszeiten zu empfehlen. Zudem sollte verstärkt auf die korrekte und regelmäßige Einnahme von Herzmedikamenten geachtet werden, um die reibungslose Funktion des Herz-Kreislaufsystems zu unterstützen. Weiterhin rate ich in meinen Ge-

sprächen mit vielen Betroffenen uneingeschränkt an, die Grippeimpfung durchführen zu lassen, um schwere Verläufe dieser Erkrankung, die mit erheblichen Risiken für Herzerkrankte einhergehen, zu vermeiden.

Wie sollen sich Betroffene verhalten, wenn es zu Problemen kommt?

Wichtig zu wissen ist, dass bei Herzbeschwerden immer auch die Zeit entscheidet. Je später die Behandlung einsetzt, desto schwerer kann der Verlauf der Erkrankung sein.

Wenn Betroffene Schwankungen beim Blutdruck feststellen, dann sollte Rücksprache mit dem/der Haus- oder Facharzt/-ärztin gehalten werden. Möglicherweise wird eine Neu-Einstellung der Medikamentendosis erfolgen. Treten plötzliche, brennende oder stechende Herzschmerzen oder ein Engegefühl in der Brust auf, die länger als fünf Minuten anhalten sollte der Notruf gewählt und die Beschwerden erläutert werden. Dabei ist die Angst vor einem falschen Alarm völlig unbegründet; plötzlich auftretende Herzprobleme sind ***immer*** ein Grund für eine umfassende medizinische Abklärung. Angehörigen rate ich besonnen und umsichtig zu bleiben und den Betroffenen zu beruhigen. Es empfiehlt sich den Erkrankten möglichst bequem zu lagern, mit aufrechtem Oberkörper. Manchem Angehörigen gibt auch der Besuch eines Kurses für Herz-Lungen-Wiederbelebung eine gewisse Sicherheit, um im Fall des Falles handeln zu können. Der Notarzt und die Mitarbeitenden des Rettungsdienstes werden nach Eintreffen die Erstbehandlung übernehmen und zumeist eine umfassende Abklärung der Symptome in einer Klinik empfehlen.

602 Wörter, 4.503 Zeichen (inkl. Leerzeichen)



Dr. med. Christian Mahnkopf, PhD, FESC
 Chefarzt der II. Medizinischen Klinik (Klinik für Kardiologie) am REGIOMED Klinikum Coburg,
 Leiter des REGIOMED Zentrums für Kardiologie