

Wenn es draußen kalt wird

Vorsicht für Herz- und Blutdruckpatienten

Sibirische Kälte wird in den Medien angedroht nach einem bisher fast frühlingshaften Januar, in dem die ersten Krokusse und Hyazinthen blühen und die Vögel Männchen schon eifrig die Weibchen umwerben.

Vor der nun einbrechenden Kälte richten sich Warnungen insbesondere an Menschen mit Bluthochdruck oder einer Erkrankung der Herzkranzgefäße: Sie sollten draußen größere körperliche Anstrengungen vermeiden.

Verengte Arterien ziehen sich bei Kälte weiter zusammen

Denn bei Temperaturen unter Null Grad ziehen sich die Arterien zusammen und der Blutdruck steigt. Hat man nun verengte Arterien, kann das zu einem Verschluss führen, der wiederum einen Schlaganfall oder Herzinfarkt auslösen kann.

Und da von den Beinen eine erhöhte Thrombosegefahr ausgehen kann, sollten sie besonders gut warm gehalten werden.

Beine und Arme warmhalten

Wer bereits einen Schlaganfall oder Herzinfarkt hatte, sollte deshalb bei Kälte Arme und Beine gut schützen, damit sich bei kalt-winterlichen Temperaturen keine Blutgerinnsel bilden.

JF 01/2012