

Kälte und Festtagsbraten treiben Blutdruck in die Höhe



Vor allem Kälte macht uns zu schaffen, denn niedrige Temperaturen erhöhen den Blutdruck. © pixabay

Die Zeit um Weihnachten kann für unsere Gesundheit eine echte Herausforderung sein. Insbesondere gut gewürzter Braten, Plätzchen und Alkohol gibt es in Überfülle, und viele von uns können nicht widerstehen. Was viele nicht wissen: Nicht nur reichhaltiges Essen und wenig Bewegung, sondern auch das kalte Wetter treiben den Blutdruck in die Höhe. Im Winter steigt das Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems an. Unsere Experten erklären, woran das liegt.

„Häufig bewegen wir uns im Winter weniger als im Sommer, meist essen wir mehr und salziger, nehmen an Gewicht zu und trinken mehr Alkohol. Alle diese Faktoren lassen den Blutdruck ansteigen“, erklärt Prof. Dr. Markus Ferrari, Chefarzt der Klinik für Kardiologie und konservative Intensivmedizin an den Helios HSK. Aber vor allem die Kälte mache dem Blutdruck zu schaffen. Die Temperaturabhängigkeit des Blutdrucks betreffe sowohl Gesunde als auch Hochdruckpatienten, besonders ältere Menschen und Männer. Er erklärt, wie sich die kalten Wintertemperaturen auf das Herz-Kreislauf-System auswirken und warum der Blutdruck gerade im Winter ansteigt: "Die Mechanismen des kälteabhängigen Blutdruckanstiegs hängen von verschiedenen Faktoren ab. Durch niedrige Temperaturen werden vermehrt

Stresshormone ausgeschüttet und die peripheren Blutgefäße verengen sich, um den Körper vor Auskühlung zu schützen. Dies führt letztlich zu einer Zunahme des peripheren Gefäßwiderstandes und damit zu einer Steigerung des Blutdrucks."



Mehr Essen und Alkohol lassen den Blutdruck ansteigen. © pixabay

Alle Erkrankungen, die mit hohem Blutdruck zusammenhängen, können in den Wintermonaten gehäuft auftreten. Etwa zehn Prozent mehr Patienten werden wegen Blutdruckkrisen ins Krankenhaus aufgenommen. "Zudem verzeichnen wir im Winter auch mehr Patient:innen mit den Diagnosen Herzschwäche, Angina pectoris, Herzinfarkt oder Herzrhythmusstörungen", weiß Prof. Ferrari.

Mehr Schlaganfälle und Gehirnblutungen in den Wintermonaten

Einige Untersuchungen legen zudem nahe, dass es in den Wintermonaten zu mehr Schlaganfällen kommt als in den Sommermonaten. „Der höhere Blutdruck im Winter könnte da eine gewisse Rolle spielen“, so Prof. Dr. Frank Wollenweber, Chefarzt der Klinik für Neurologie an den Helios HSK. „Denkbar wäre aber auch, dass sich die erhöhte Anzahl an Infekten in den Wintermonaten, der Bewegungsmangel und der vermehrte Alkoholkonsum an den Feiertagen negativ auswirken.“ Sich aus Angst vor der Kälte nicht mehr aus dem Haus zu bewegen, sei aber der falsche Weg. Er rät daher, sich im Außenbereich ganz einfach ausreichend warm anzuziehen, statt auf die tägliche Bewegung zu verzichten. Die regelmäßige Bewegung wirke sich nämlich nicht nur positiv auf den Blutdruck aus, sondern schütze auch vor dem winterlichen Stimmungstief und vor Übergewicht, so Prof. Wollenweber.

Bildmaterial zum Download finden Sie hier:

www.helios-gesundheit.de/themenservice

Kontakt:

Ines Balkow
Helios Kliniken GmbH
Telefon: 030 / 52 13 21 421
E-Mail: ines.balkow@helios-gesundheit.de