

Winterwahrheiten

Der Winter bringt Kälte und Dunkelheit mit sich, er zwingt uns, die Flip-Flops wieder im Keller zu verstauen und die warmen Winterschuhe hervorzuholen. Im Winter muss sich der Mensch den Temperaturen anpassen – doch was darf man bei Eiseskälte noch, und worauf muss man besonders achten?

NOTIERT NACH INFORMATIONEN VON **DR. MED. REINHARD IMOBERDORF**, CHEFARZT DER KLINIK FÜR INNERE MEDIZIN AM KSW

Warum werden Füsse und Hände am schnellsten kalt?

Sobald der Körper merkt, dass die durchschnittliche Kerntemperatur von ca. 37 Grad Celsius sinkt, sorgt er dafür, dass die überlebenswichtigen Organe, die sich grösstenteils in der Körpermitte befinden, warm bleiben. Die Blutgefässe in den Extremitäten verengen sich, um die Wärme in der Körpermitte zu behalten, wo sie am wichtigsten ist. Durch die Verengung der Blutgefässe in Armen und Beinen frieren wir an Händen und Füssen zuerst.

Hilft Alkohol, um sich warm zu halten?

Alkohol erweitert die Blutgefässe, wodurch das Blut schneller durch den Körper fliesst. Im ersten Moment hat man dadurch das Gefühl, der Körper werde wärmer. Das ist aber trügerisch, denn im Grunde verliert der Körper Wärme, wenn die Blutgefässe geweitet sind. Wenn man nur ein alkoholisches Getränk zu sich nimmt, kommt man relativ schnell hinter diesen Trugschluss. Problematisch wird es bei konstantem Alkoholkonsum, denn der Rausch vernebelt das Kältegefühl, wodurch man gar nicht merkt, wie sehr der Körper friert. Deshalb erfrieren im Winter viele Obdachlose im Schlaf.

Ist Sport im Winter gefährlich?

Nein, Sport ist immer gut für den Körper. Im Winter muss man sich einfach den Temperaturen anpassen und sich entsprechend kleiden. Bei starker Anstrengung sollte man auf ein «Brennen» in der Brust oder Beschwerden beim Atmen achten. Die Lunge ist empfindlich gegen Kälte, und die Lungenbläschen können erfrieren, was zu einer leichten Entzündung der Bronchien führen kann. Das ist aber im Normalfall nicht gefährlich und hinterlässt auch keine bleibenden Spuren. Gefährlich kann die Kälte aber für Menschen mit einem hohen Herzinfarktrisiko werden: Durch die Verengung der Blutgefässe steigt das Risiko eines Infarktes noch mehr.

Wie lange dauert es, bis ein Körperteil erfriert, und kann man es dann noch retten?

Es gibt keine bestimmte Zeitspanne für das Erfrieren von Körperteilen, da dies von der effektiven Temperatur, der Luftfeuchtigkeit, dem Wind und der Kleidung abhängt. Unter

extremen Bedingungen kann ein Körperteil, meistens ein Finger oder ein Zeh, schon innert Stunden erfrieren. Es gibt Erfrierungen ersten, zweiten und dritten Grades: Während der erste Grad (umgangssprachlich Kuhnagel genannt) harmlos ist und sich nur durch Jucken bemerkbar macht, können sich bei Erfrierungen zweiten Grades Blasen bilden, und es sollte ein Arzt aufgesucht werden. Bei einer Erfrierung dritten Grades stirbt das Gewebe ab und wird schwarz. Da bleibt oft keine Alternative zur Amputation.

Ist man im Winter wegen der Kälte schneller erkältet?

Erkältungen sind zu 90% Viruserkrankungen, und Viren verbreiten sich bei niedrigen Temperaturen nicht schneller. Im Winter haben wir aber wegen der Reduktion des Tageslichts eher einen Vitamin-C-Mangel, der das Immunsystem schwächt. Ausserdem halten sich im Winter mehr Menschen in geschlossenen Räumen auf

(zum Beispiel in den öffentlichen Verkehrsmitteln, weil es für das Velo zu kalt ist), was die Ansteckungsgefahr erhöht.

Warum sind wir im Winter eher müde?

Die Uhrzeit, also die Zeit auf der Uhr, bestimmt unser Leben. Der Körper hat aber eigentlich eine ganz andere, innere Uhr. Diese richtet sich nach Sonnenauf- und Sonnenuntergang und wird eigentlich von der «künstlichen Uhrzeit» gestört. Im Sommer sind die Tage lang und die Nächte kurz, im Winter ist es umgekehrt. Das heisst, im Winter «erzwingen» wir es, länger wach zu sein, weshalb uns die innere Uhr zu verstehen gibt, dass wir eigentlich müde sind. Die Dominanz der inneren Uhr ist aber individuell, weshalb manche Menschen mehr mit Müdigkeit kämpfen als andere.

Ist der Saunagang im Winter empfehlenswert?

Was für die einen Entspannung pur ist, ist für andere ein absoluter Schock. Den Körper in kurzer Zeit grossen Temperaturunterschieden aussetzen, ist aber medizinisch gesehen kein Problem, sofern man gesund ist und nicht unter Herzkrankheiten oder anderen mit Schockempfindlichkeit verbundenen Krankheiten leidet. Wer also den Saunagang mit anschliessendem Sprint durch den Schnee oder einem Sprung ins Eisbad mag, kann ihn ohne Bedenken unternehmen.

Warum nimmt man im Winter tendenziell zu?

Ich würde sagen, das ist eher ein gesellschaftliches Phänomen: Im Dezember feiern wir Weihnachten und Silvester, was für viele mit ausgiebigen Mahlzeiten verbunden ist. Es gibt Kekse, Süsswaren und deftiges Essen, bei den kühlen Temperaturen bleiben viele lieber zu Hause, statt sich zu bewegen. Im Gegensatz dazu achten im Sommer viele Menschen auf ihre Figur und mögen bei hohen Temperaturen nicht viel oder nur leichte Kost essen. Wer sich aber das ganze Jahr über ausgewogen ernährt und regelmässig Sport treibt, sollte im Winter nicht zunehmen. ●

Marie Fredericq

