

Die Schneeschaufel als Risikofaktor



ROTTWEIL - Über Nacht hat der Schnee unsere Region in ein Winterwunderland verwandelt. Mit der weißen Pracht kommt die Pflicht, die Gehwege und Einfahrten zu räumen. Was viele Menschen nicht wissen: Diese Art der sportlichen Betätigung birgt gesundheitliche Risiken. Chefarzt Dr. Martin Maunz aus der Helios Klinik Rottweil erklärt, warum beim Schneeschippen Vorsicht geboten ist - und wie man gesundheitsbewusst vorgehen kann.

Dr. Martin Maunz ist Chefarzt der Klinik für Innere Medizin I in der Helios Klinik Rottweil und Spezialist für Erkrankungen des Herzens. Seine Erfahrung: „Wer Schnee schippt, unterschätzt meist die Belastung für das Herz-Kreislauf-System, und jedes Jahr gibt es Menschen, die dabei einen Herzinfarkt erleiden“.

Die Anstrengung, weiß der Mediziner, ist durchaus mit der körperlichen Anforderung bei einem Belastungs-EKG zu vergleichen. Mit einem entscheidenden Unterschied: Wer beim Arzt verkabelt auf dem Fahrrad sitzt, hört ganz genau auf seinen Körper, weil er sich alleine darauf konzentriert, wie hoch die Anstrengung für ihn ist.

Anders beim Schippen. „Die kühle Luft sorgt dafür, dass wir die Belastung nicht richtig einschätzen können, sie oft kaum wahrnehmen.“ Im Gegenteil: Die Bestätigung an der frischen Luft erweckt den

Eindruck, auch noch gesund zu sein. Für Menschen, die ein vorgeschädigtes Herz haben oder durch Rauchen und Übergewicht ohnehin ein höheres Herzinfarkttrisiko tragen, kann dies lebensbedrohlich werden. Der Puls steigt deutlich an, die körperliche Herausforderung ist laut Maunz vergleichbar mit einem Dauerlauf. Zusätzlich verengen sich durch die Kälte die Herzkrankgefäße, ein weiterer Risikofaktor für einen Herzinfarkt.

Deshalb rät der Mediziner, das unvermeidliche Schneeräumen mit Bedacht anzugehen. Wichtig ist dabei, den Puls nicht zu lange auf einem hohen Niveau zu halten. „Teilen Sie sich den Gehweg in Abschnitte auf, machen Sie immer wieder eine kurze Pause.“ Ob die Anstrengung für den Körper schon zu hoch ist, lässt sich ganz einfach testen – so lange man sich noch unterhalten kann, ist alles im grünen Bereich. Deshalb empfiehlt der Kardiologe, zu zweit den Schnee zu räumen, mit dem Nachbarn oder dem Ehepartner, und währenddessen angeregte Gespräche zu führen. Wer lieber alleine gegen die weißen Massen ankämpft, bekommt von Dr. Martin Maunz einen unkonventionellen Tipp: „Singen Sie einfach nebenbei. So lange das geht, ist Ihr Belastungsniveau auf dem richtigen Level.“