

Warm bleiben im Winter

Wärmt Alkohol wirklich durch? Und warum zittern wir bei niedrigen Temperaturen? Zwei Experten klären die wichtigsten **FRAGEN RUND UMS FRIEREN**.

VON RND NEWSROOM

Es ist Winter, es ist kalt! Die eine setzt im Kampf gegen frostige Temperaturen auf Thermonunterwäsche, der andere auf Glühwein, ein Dritter auf Sport.

Wie halten sich Frostbeulen in der kalten Zeit gut warm? Und warum fährt unser Körper sein typisches Frieren-Programm mit Gänsehaut, Zittern und Co.? Das sind Fragen, auf die Physiologen Antworten geben können. Also die Medizinerinnen und Mediziner, die sich mit den normalen Stoffwechselvorgängen im menschlichen Körper beschäftigen. Die wichtigsten Fragen und Antworten:

Wann frieren wir überhaupt?

Erst einmal ein bisschen Theorie: Unser Körper hat eine Betriebstemperatur von ungefähr 37 Grad. Zumindest was den Körperkern betrifft, der das Verdauungssystem, Lunge, Herz und Gehirn umfasst.

„An der Körperschale, der Haut und den Extremitäten, darf es auch mal kälter werden“, sagt Prof. Rüdiger Köhling. Er ist Direktor des Oscar Langendorff Instituts für Physiologie der Universitätsmedizin Rostock. „Im Kern aber muss die Temperatur gehalten werden, sonst erlöschen schlimmstenfalls wichtige Funktionen.“ Sind wir nackt, sind etwa 32 Grad Celsius die Wohlfühltemperatur für unseren Körper. Bekleidet dürfen es auch zehn Grad weniger sein. Liegen die Temperaturen darunter, fangen wir an zu frieren, wenn wir nicht passend gekleidet sind. Unser Körper bereitet sich darauf vor, die Wärme zu erhalten – und im Notfall selbst zu produzieren, so Rüdiger Köhling.

Bei der Wahrnehmung der Temperatur spielen Kältepunkte, die an verschiedenen Stellen im Körper sitzen, eine wichtige Rolle. „Viele kennen die Situation, wenn man ins kühle Wasser geht: Am Bauch wird es dann besonders unangenehm, denn dort sitzen viele dieser Kältepunkte“, sagt Prof. Ralf Brandes, Vorstandsmitglied der Deutschen Physiologischen Gesellschaft (DPG). Werden sie aktiviert, senden sie Impulse an das Gehirn, ein Programm zu starten, das wir als Frieren kennen.

Was genau passiert beim Frieren?

Wenn es draußen kalt, feucht und windig ist, sendet unser Körper bereits ein erstes Signal: Unwohlsein. Das aber wird die wenigsten davon abhalten, rauszugehen. Und so hat der Körper noch weitere Mechanismen in petto, wenn er Kälte registriert. Einer davon nennt sich Zentralisierung. Das bedeutet: Der Körper versucht, Wärme zu erhalten, „indem er das Blut im Körperinneren hält. Die Durchblutung in vorgelager-

ten Körperregionen wie Händen, Füßen, Nase oder Lippen wird erst mal eingeschränkt“, sagt Ralf Brandes.

Mit dem Blut soll auch die Wärme bei den lebenswichtigen Organen gehalten werden, die Extremitäten werden kälter. Das sieht man ihnen manchmal regelrecht an: Die Hände werden blass, die Lippen blau. Auch die bekannte Gänsehaut gehört zum Frieren, hat aber beim Menschen keine Funktion mehr. „Hätten wir Federn oder Fell würde die Gänsehaut dafür sorgen, dass es sich aufstellt und die warme Luft um uns herum nicht so leicht weggeblasen werden könnte“, erklärt Ralf Brandes.

Effektiver ist da eine weitere Maßnahme: das Zittern. Bewegung erzeugt nämlich Muskelwärme. Wer nicht gerade eine Sporteinheit einlegt, wird bei zunehmender Kälte zu zittern beginnen. Dabei ziehen sich die Muskeln ohne große Bewegungen kurz zusammen und erzeugen dadurch Wärme.

Physiologe Köhling beschreibt noch einen weiteren Trick des Körpers, um Wärme zu erzeugen. Durch einen biochemischen Prozess, der einer Art Kurzschlussreaktion ähnele, könne im sogenannten braunen Fettgewebe zusätzlich Wärme generiert werden.

Wie hält man sich am besten warm?

Draußen in der Kälte? Um nun nicht zu stark zu frieren, helfen vor allem zwei Dinge: Bewegung und warme Kleidung. Da über unbedeckte Körperpartien viel Wärme verloren geht, empfiehlt es sich, den Kopf mit einer Mütze oder Kapuze zu schützen.

Besonders für Kinder ist das Ralf Brandes zufolge wichtig.

Alkohol wärmt zwar auch, ist aber tückisch. Denn Schnaps, Glühwein und Co. öffnen die Blutgefäße, was zwar wärmere Hände, aber eine schnellere Auskühlung im Körperinneren mit sich bringe, so die Experten. Übrigens: Wer langfristig weniger frieren möchte, kann auf Wechselduschen setzen.

Wann wird Frieren gefährlich?

„Ab 24 Grad Körpertemperatur und weniger sind wir bewusstlos und etwas weiter darunter tot“, sagt Rüdiger Köhling.

Wir Menschen wissen in der Regel instinktiv, wann es Zeit wird, uns aufzuwärmen. „Zittern sollte man nicht“, findet Ralf Brandes. Und Rüdiger Köhling empfiehlt: „Allerspätestens, wenn Verwirrung einsetzt, sollte man reagieren.“ Wer nach einem Nachmittag im Schnee durchgefroren nach Hause kommt, kann sich ohne weitere Bedenken in der Badewanne oder am Ofen aufwärmen.

Wenn allerdings das Bewusstsein eingeschränkt ist, etwa durch Alkohol, kann Frieren lebensgefährlich werden. Insbesondere unter Alkoholeinfluss kühlen Menschen besonders schnell aus und merken es unter Umständen kaum – etwa, weil sie draußen einschlafen. Dann ist Hilfe gefragt. „Diese Menschen muss man von der Straße holen. Das können sie selbst dann nicht mehr“, sagt Rüdiger Köhling.

Wichtig dabei: In kritischen Situationen sollte man die Person lieber nicht von außen aufwärmen. Dabei würden die Gefäße



Wechselduschen und Zwiebellook helfen dabei, weniger zu frieren.

Symbolfoto: Danya Grey Owl / Pexels

geöffnet und kaltes Blut fließe zum Herzen. „Das kann tödlich sein“, sagt Köhling. Besser: allenfalls eine Isolationsdecke um die Person legen und schnellstmöglich professionelle Hilfe anfordern, also den Notruf 112 wählen.

Bekommt man automatisch eine Erkältung, wenn man friert?

Nein, bloßes Frieren führt nicht zu Halsweh, Husten und Schnupfen. Was allerdings stimmt: Das Risiko einer Erkältung steigt in der kalten Jahreszeit.

Das hat damit zu tun, dass viele Viren in der Kälte länger überleben und sich der Mensch vermehrt in geschlossenen Räumen aufhält, wie Brandes sagt. „Die

Wahrscheinlichkeit, dass man jemanden trifft, der erkrankt ist, ist dabei einfach höher.“

Ein weiterer Grund für das erhöhte Infektionsrisiko: Die trockene Heizungsluft lässt unsere Schleimhäute schneller austrocknen. Bei einer kritischen Unterkühlung kann zudem die Immunabwehr der Schleimhäute gehemmt sein.

Frostschäden bei Pflanzen erkennen

Frost kann Gewächsen ziemlich zusetzen. Bei welchen Pflanzen sich Schäden wie zeigen – und wie man vorbeugt

HANNOVER. Im Winter ist Frost keine Seltenheit. Für Pflanzen ist das eine besonders herausfordernde Zeit. Wie gut sie die niedrigen Temperaturen vertragen, hängt davon ab, um welche Pflanzengattung oder -art es sich handelt.

Stauden bilden kein Holz und bestehen nur aus weichen krautigen Sprossteilen. Durch den Frost hängt das Blattgewebe schlaff herunter und wird matschig, sagt Olaf Beier, Vorstandsmitglied im Bundesverband Einzelhandelsgärtner. Taut es wieder auf, sind die Blätter sehr weich, fast schon breig. Hebt man das Blatt an, legt es sich um den Finger und gibt nicht nach.

Bei Gehölzen verholzen junge Triebe sehr schnell. Sie sind zwar frosthart, trotzdem sind Frostschäden möglich. Hier erfriert das Gewebe allerdings nicht in bloß einer Nacht wie bei krautigen Pflanzen. Sind immergrüne Gehölze über mehrere Nächte und Tage Dauerfrost ausgesetzt, setzt die sogenannte Frostdrocknis ein. Die Pflanzen können kein

Wasser mehr aufnehmen, da der Boden gefroren ist. Sie verlieren aber durch Sonne und Wind trotzdem Feuchtigkeit über die Blätter. Das Blatt trocknet aus und wird braun, bleibt aber hart.

Bei winterharten Stauden sterben oberirdische Sprosssteile im Winter ab und legen sich wie ein schützender Mantel über den unterirdischen Teil der Pflanze, wie Olaf Beier erklärt. Man sollte sie im Winter nicht zurückschneiden. Wer Abgestorbenes doch entfernt, kann Stauden nach dem Rückschnitt mit organischem Mulchmaterial wie Laub oder Tannenreisig abdecken. Im Frühjahr treiben die Pflanzen aus dem Boden wieder aus.

Bei den frostharten immergrünen Gehölzen besteht die Gefahr, dass sie vertrocknen. Man muss also dafür sorgen, dass die Pflanze keine Feuchtigkeit verliert. Dafür gibt es Frostschutzabdeckungen. Mit Noppenfolie kann man den Topf einwickeln und ihn auf Styroporplatten stellen, um den Erdbal-



Robuster Gartenbewohner: Der Kirschlorbeer (Prunus laurocerasus) kommt gut mit frostigen Temperaturen zurecht. Foto: Christin Klose

len vor dem Erfrieren zu schützen.

Vor Verdunstung schützt man die Pflanze, indem man sie mit Vlies abdeckt. Überwintern Kübelpflanzen auf Balkon oder Terrasse, stellt man sie am besten an die Wand – dort sind sie vor Wind geschützt.

Zu früh einpacken sollte man die Pflanze allerdings nicht. „Immergrüne Pflanzen wollen ja Licht haben“, sagt Beier. Sie treiben auch im Winter Photo-

synthese und behalten dafür ihre Blätter. Gefährlich wird es erst bei Dauerfrost. Ist der vorbei, darf man das Gießen nicht vergessen, dann bleibt die Pflanze in der Regel unbeschadet.

Auch wenn die frostharte Pflanze braune Blätter bekommt oder die Blätter verliert – die Zweige erfrieren so schnell nicht. Bei Kübelpflanzen gelangt der Frost schneller an die Wurzeln, sie können schneller kaputtgehen. Wegschmeißen muss man die Pflanze trotzdem nicht gleich. „Nach dem Winter sieht die Pflanze erstmal unansehnlich aus“, sagt Beier. Wird sie aber dann zurückgeschnitten und werden die abgestorbenen Blätter entfernt, treibt sie häufig wieder aus.

Blutspende beim DRK Seelze

SEELZE. Am Donnerstag, 13. Februar, kommt der DRK-Blutspendedienst nach Seelze von 15.30 bis 19.30 Uhr in das Vereinsheim des TuS Seelze an der Kanalstraße und lädt zur Blutspende ein. Einige „Jubiläums-Spender“ und alle Erstspender erhalten eine kleine Überraschung und der DRK-Blutspendedienst belohnt dreimal Blutspenden im Zeitraum bis Ende September mit einem Blutspende-Hoodie. Nach der Blutspende wartet auf alle Spender in Seelze ein Imbiss im benachbarten Restaurant Hafenblick.

Einige beliebte Zimmerpflanzen sind giftig für Haustiere

Tierbesitzer sollten **UNBEDENKLICHE PFLANZEN** wie Goldfruchtpalme oder Geldbaum wählen

HANNOVER. Es sind zwei Dinge, ohne die viele Tierbesitzerinnen und -besitzer nicht leben können: zum einen das eigene Haustier und zum anderen Grün in den eigenen vier Wänden. Doch leider vertragen sich Tier und Pflanze nicht immer: „Pflanzen verschönern und beleben den Wohnraum. Allerdings sollten Tierhalter nicht vergessen, dass einige der beliebtesten Zimmerpflanzen für ihre Schützlinge giftig sein können“, sagt Jonas Liebhauser, Fachreferent für Heimtiere vom Bundesverband für fachgerechten Natur-, Tier- und Artenschutz (BNA). Doch welche Pflanzen sind überhaupt gefährlich?

SIND GIFTIG: FENSTERBLATT UND PFILBLATT

Exotische Zimmerpflanzen wie Fensterblatt (Monstera) oder Pfeilblatt (Alocasia) sind bei vielen beliebt. Für Hund und Katze sind sie allerdings giftig. Im Fensterblatt etwa stecken Gifte wie Oxalsäure oder Resorcinol – und zwar in Blättern, Blüten und

Wurzeln. Weitere giftige Pflanzen sind zum Beispiel Efeutute (Epipremnum), Geigenfeige (Ficus lyrata), Birkenfeige (Ficus benjamina) oder Einblatt (Spathiphyllum). Knabbern Haustiere an einer der genannten Pflanzen kann es zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen in Form von Vergiftungserscheinungen kommen.

Vor dem Pflanzenkauf sollten Haustierbesitzerinnen und -besitzer daher immer checken, ob das Objekt der Begierde nicht vielleicht doch giftig für Bello oder Mauzi ist. Dafür kann man beispielsweise das Internet oder fachkundiges Personal zurate ziehen. Ungiftige Alternativen sind laut BNA unter anderem Korbmarante (Calathea), Goldfruchtpalme (Dypsis lutescens), Ufopflanze (Pilea) oder der sogenannte Geldbaum (Crassula). Wer bereits giftige Pflanzen zu Hause hat, sollte sie in einem Raum platzieren, zu dem der Vierbeiner keinen Zugang hat.

PFLANZEN ZUM KNABBERN

Häufig haben Tiere das Bedürfnis, an frischem Grün zu knabbern. Auch hier kann man Abhilfe schaffen und für Abwechslung auf dem Speiseplan sorgen. Denn das Kriechende Schönpolster (Callisia) oder verschiedene Küchenkräuter sind für Haustiere unbedenklich. Auch ungiftige Wildkräuter, Salate oder Getreidesprossen wie Weizengras sind willkommene Leckerbissen. Letztere kann man sogar auf der Fensterbank ziehen.

Wer bemerkt, dass der tierische Mitbewohner an einer giftigen Pflanze geknabbert hat, sollte eine Tierarztpraxis aufsuchen. Wichtig: Für eine gezielte Behandlung sollte man dem Tierarzt mitteilen können, welche Pflanze angeknabbert wurde oder zumindest aussagekräftige Fotos vom Gewächs zeigen können. Denn es gibt unterschiedliche Pflanzengifte. Tipp: Wer den Pflanzennamen nicht mehr weiß, kann auch mit Hilfe einer App herausfinden, um welches Exemplar es sich handelt.



Haustiere und Zimmerpflanzen sind nicht immer eine gute Kombination: Viele beliebte Pflanzen können für Tiere giftig sein. Foto: Silvia Marks



individuelle Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden



PhysioWelt Garbsen
Martina Hoheisel

- Krankengymnastik
- Osteopathische Behandlung
- Bobath Therapie
- Manuelle Therapie
- Medical Flossing
- Funktionstherapie am Kiefergelenk (CMD)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Narbenbehandlung
- Yoga
- PNF
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiotaping
- Wärmebehandlung/Fango

Graf-Stauffenberg-Str.1 - 30823 Garbsen/Mitte
05131-478666
www.physioweltgarbsen.de

