

Gute Frage



Warum frieren Frauen leichter als Männer?

Prof. Rüdiger Reer, stellvertretender Leiter der Abteilung Sport- und Bewegungsmedizin, Universität Hamburg:

Der Hauptgrund ist die unterschiedliche Körperzusammensetzung. Männer haben testosteronbedingt eine höhere Muskelmasse, und da bei jeder Muskelarbeit Wärme als „Nebenprodukt“ abfällt, wirkt diese wie eine Heizung. Frauen haben zwar mehr Fett als Männer und isolieren dadurch besser, das kann aber die stärkere innere Wärmeproduktion nicht aufwiegen. Besonders deutlich wird dieser Zusammenhang bei alten Menschen: Sie haben weniger Muskeln und frieren sehr leicht. Ein weiterer, allerdings untergeordneter Grund: Frauen sind im Schnitt kleiner als Männer und haben eine vergleichsweise große Körperoberfläche. Damit ist auch die Austauschfläche mit der Umgebung größer, sie geben mehr Körperwärme ab. (rn)