Wärmeverlust über den Kopf

Die meiste Wärme verlieren wir über den Kopf – aber stimmt´s?

„Zieh eine Mütze auf, sonst wirst du krank!“ Diesen Spruch haben wir häufig von unseren Eltern ins Ohr gesetzt bekommen, denn schon über eine lange Zeit hält sich das Gerücht zäh, dass die meiste Wärme des Körpers über den Kopf verschwindet. Aber stimmt dies überhaupt?

Diese angebliche Tatsache auf einer älteren Studie der US Armee basiert, welche anscheinend beweist, dass sogar 40-45% der Körperwärme über den Kopf verloren geht. Die US Armee setzte damals einige Soldaten, welche mit arktisgeeigneten Survival-Anzügen aber ohne Kopfbedeckung ausgestattet waren, Polartemperaturen aus. Der Versuch zeigte, dass die Probanden viel Körperwärme über ihren Kopf absorbierten. Fakt ist, dass die Körperwärme bei einem komplett isolierten Körper, auch nur auf diese Art entweichen kann. Somit wurde diese Studie unter nicht ganz mit idealen Bedingungen durchgeführt, wie man heute weiß.

Aber was ist nun an dem Gerücht dran? Geht über den Kopf nun mehr Wärme verloren, als über andere Körperteile mit gleich großer Oberfläche? Unterkühlungsexperten von der University of Louisville sagen ganz klar Nein! Andere Körperregionen strahlen gleichermaßen Wärme ab, aber da der Kopf und das Gesicht meist unbedeckt sind, verlieren wir dort meist überproportional Wärme. Außerdem muss beachtet werden, dass der Kopf mehr Nervenrezeptoren besitzt, welche schneller reagieren, wenn uns kalt wird. Diese tragen dazu bei, dass wir die wärmende Mütze auch stärker spüren.   
Tatsächlich wird die meiste Wärme über die Gliedmaßen abgegeben, welche sich am meisten vom Rumpf wegbefinden, also Finger und Zehen. Aber da diese meistens bedeckt sind, wird eine Wärmeverlust nicht wirklich wahrgenommen.

Vor allem beim Outdoorsport im Winter sollte darauf geachtet werden, dass der Körper möglichst umfangreich abgedeckt ist, um den Wärmeverlust so gering wie möglich zu halten, damit starkem Frieren und Krankheiten vorgebeugt werden. Also, Mütze und Handschuhe an und ab geht´s nach draußen!