



Frauen frieren leichter als Männer – Stimmt das?

Nun, da die Temperaturen sinken, fällt es auf: Während die Männer in Büros, Wohn- oder Schlafzimmern die Fenster gerne öffnen, kommt von den Frauen der Ruf: „Fenster zu! Mir ist kalt.“ Das haben wir alle sicher schon mehr als einmal erlebt. Aber ist es denn tatsächlich so, dass Frauen schneller frieren? Und warum?

Die Antwort ist einfach: Ja. Frauen frieren schneller. Dafür gibt es vier Gründe.

1. Die Körperzusammensetzung.

Rein statistisch gesehen besteht der Körper des Mannes durchschnittlich zu 40 Prozent aus Muskeln und nur zu 15 Prozent aus Fett. Die Muskulatur der Frauen ist weit weniger ausgeprägt; der weibliche Körper besteht durchschnittlich aus 25 Prozent Muskeln und knapp 25 Prozent Fett. Fett kann Wärme zwar isolieren, aber nicht herstellen. Dafür ist die Muskelarbeit zuständig.

Und wenn es sich dann noch um sehr schlanke Frauen handelt, fehlt zudem der isolierende Fettanteil.

2. Der Hormonhaushalt.

Das weibliche Geschlechtshormon Östrogen weitet die Blutgefäße. Das erhöht zwar eigentlich die Durchblutung und macht Hände und Füße warm, dadurch wird aber auch viel Wärme an die Umwelt abgegeben. Ab etwa 15 Grad Celsius drosselt der weibliche Körper deshalb die Durchblutung der Außenbereiche des Körpers zugunsten der inneren Organe. Ohren, Nase, Füße und die gesamte Haut kühlen dadurch ab, melden dem Gehirn dann allerdings auch eine Untertemperatur: erst kalte

Füße, dann macht sich ein allgemeines Kältegefühl breit. Prinzipiell reagiert der männliche Körper ebenfalls mit diesem System, bei Frauen sind aber bereits höhere Temperaturen der Auslöser.

3. Die dünnere Haut.

Die männliche Oberhaut ist um 15 Prozent kräftiger als die weibliche, das verringert zusätzlich die Verluste durch Wärmeabstrahlung. Frauen sind also im wahrsten Sinne des Wortes dünnhäutiger.

4. Die Mode.

Das weibliche Outfit ist häufig geprägt von Röcken oder dünneren Hosen, Nylonstrümpfen anstelle von groben Wollstrümpfen und zarten Pumps statt Bergsteigerstiefeln. Diese Auswahl tut ihr Übriges, um Wärmeverluste eher schlecht auszugleichen.

Die Lösung?

Krafttraining, um den Muskelanteil zu erhöhen, Aufenthalt bei Temperaturen über 15 Grad Celsius und vielleicht doch die Wahl von etwas weniger weiblicher, dafür aber wärmerer Kleidung. Und nicht zuletzt Verständnis für die durch die Natur gegebenen Eigenheiten des jeweils anderen Geschlechts. Ein guter Vorsatz für das neue Jahr.