

Seltener als ein Blitzschlag: Herztod beim Sex



© KatarzynaBialasiewicz / Getty Images / iStock (Symbolbild mit Fotomodellen)

Viele KHK-Patienten leiden unter einer Störung der Sexualfunktion oder haben Angst vor sexueller Aktivität. Bei über 50% aller KHK-Patienten besteht eine erektile Dysfunktion, bei der Herzinsuffizienz sind sogar 80% betroffen. „Das gesundheitlich Risiko einer sexuellen Aktivität wird jedoch überschätzt“, erklärte Post. Beim Sexualakt steige der Blutdruck nur auf 160/90 mm Hg, die Pulsfrequenz auf 120/min, und es dauere auch nur 2 bis 3 Minuten, bis sich Herzfrequenz und Blutdruck wieder erholt haben. Die Sex-assoziierte Infarkttrate liegt bei 1%, wobei das größte Risiko 1 bis 2 Stunden nach dem Geschlechtsverkehr bestehe.

„Das Risiko des akuten Herztods beim Sex ist deutlich niedriger als das Risiko von einem Hai angegriffen oder von einem Blitz getroffen zu werden“, so Post. Beim sexuellen Vorspiel sei die körperliche Belastung vergleichbar mit der beim Geige spielen und beim Orgasmus mit der beim Golfen. Gartenarbeit sei gefährlicher als Sex. 70% aller mit dem Geschlechtsverkehr assoziierten Todesfälle ereignen sich im Rahmen eines außerehelichen Sexualerlebnisses.

Nach den Ergebnissen einer Studie scheint die monatliche Sex-Frequenz sogar umgekehrt mit dem Risiko für ein kardiovaskuläres Ereignis zu korrelieren. „Sexuelle Aktivität ist sinnvoll für Patienten, die 3 bis 5 METs ohne Angina pectoris, Dyspnoe, Zyanose, Hypotension, Arrhythmien oder ST-Streckensenkungen leisten können, ebenso für herzinsuffiziente Patienten im Stadium NYHA I und II und auch für ICD-Träger“, so Posts Fazit. **sti**

Herzparameter günstig beeinflusst

Eine Studie zeigte nach zwei Wochen regelmäßigen Saunabesuchs einen günstigen Effekt auf ventrikuläre Arrhythmien, d. h. die Rate ventrikulärer Tachykardien sank um den Faktor 4. Auch das NYHA-Stadium verbesserte sich: Von 15 Patienten mit NYHA III erreichten durch die Sauna 10 Patienten ein Stadium II. Gleichzeitig fand sich eine deutliche Abnahme der BNP-Werte. Überdies senkt regelmäßiger Saunabesuch den systolischen und diastolischen Blutdruck, verbessert die Endothelfunktion, reduziert die Häufigkeit von Angina-pectoris-Anfällen und verringert sogar das Körpergewicht. „Nach diesen Daten scheint Sauna für Patienten nach einem Herzinfarkt nicht gefährlich zu sein“, so Post.

Allerdings müssen Kontraindikationen beachtet werden. Dazu gehören akutes Koronarsyndrom, Aortenstenose, floride Endokarditis und Medikamente wie Nitrate und PDE-5-Hemmer.

Sport mit Augenmaß

„Sport ist nicht immer gesund“, so Post. 5% aller Fälle von plötzlichem Herztod ereignen sich beim Sport. Bei jungen Menschen werde durch Sport das Risiko

für einen akuten Herztod um mehr als das Doppelte erhöht. Bei Personen > 35 Jahre ist das Risiko für einen akuten Herztod beim Sport um das 5-Fache im Vergleich zu jüngeren erhöht. Frauen sind seltener, ihr Anteil liegt bei nur 5%.

Überraschend sind die Ergebnisse einer Studie, bei der drei Gruppen gebildet

wurden: Gruppe 1 trieb weniger Sport als empfohlen, Gruppe 2 hielt sich an die Empfehlungen und Gruppe 3 war sportlich aktiver als empfohlen. Im Lauf von 25 Jahren schnitt Gruppe 3 im Hinblick auf den koronaren Kalkscore schlechter ab als die beiden anderen Gruppen.

Auf den letzten Kilometern wird's gefährlich

Auch zeigen Daten von Marathonläufern, dass die letzten 8 bis 10 km am gefährlichsten sind, hier ereignen sich die meisten Todesfälle. Bei verschiedenen Sportarten ist Schwimmen mit dem geringsten und Fahrradfahren mit dem höchsten (7-fach erhöhten) Todesrisiko assoziiert. Joggen liegt dazwischen.

„Die Frage, ob Ausdauersport gesund ist, muss man mit einem JEIN beantworten“, resümierte Post. Zu einem fatalen Ereignis komme es vor allem dann, wenn der Betroffene sich zu viel abverlange bzw. nicht ausreichend trainiert sei. Sport sei so potent wie ein Medikament und müsse deshalb wie ein Medikament individuell dosiert werden – und man müsse den Beipackzettel kennen.

Dr. Peter Stiefelhagen

Quelle: BNK Jahresabschlussstagung, 2.12.2017 in Hannover



Nicht übertreiben!

© Stefan Schurr / panthermedia.net (Symbolbild mit Fotomodell)