

WELLNESS

Dürfen Herzpatienten in die Sauna?

Was beim Wechselbad zu beachten ist.

Für die einen ist es Entspannung, für die anderen gefährliche Überlastung: die Sauna. Herzpatienten aller Art müssen auf die schweißtreibende Wellness zwar nicht verzichten, erklärt die Deutsche Herzstiftung. Sie sollten aber vorher unbedingt mit ihrem Hausarzt oder Kardiologen besprechen, wie lang und bei welchen Temperaturen sie in die Sauna dürfen.

Grund dafür ist, dass Herz und Kreislauf immer versuchen, die Körpertemperatur auf 37 Grad zu halten. Wärmt sich der Körper übermäßig auf, zum Beispiel in der Sauna, wird die überschüssige Wärme über das Blut zu den Hautgefäßen transportiert, die dann Hitze an die Luft abgeben. Das bedeutet Schwerarbeit für das Herz. Bei gesunden Menschen ist das in der Regel kein Problem, für ein krankes oder schwaches Herz ist es aber möglicherweise zu viel.

Herzpatienten sollten es in der Sauna daher nicht übertreiben, etwa versuchen, so lange wie möglich in der Hitze auszuharren. Jeder - und das gilt auch für gesunde Menschen - sollte die Sauna verlassen, wenn sein Gefühl das sagt. Für Herzpatienten aber bedeutet das konkret vor allem, auf die kalte Dusche oder das Eisbecken hinterher zu verzichten. Denn dadurch steigt unter anderem der Blutdruck in kurzer Zeit massiv an. Besser ist es für Herzpatienten, sich nach der Sauna langsam abzukühlen - unter einer lauwarmen Dusche zum Beispiel.

Übrigens: Während eines Saunagangs sollte man keine Flüssigkeit zu sich nehmen. Besser sei es, vorher ein Glas Mineralwasser und dann erst nach Ende einen Liter isotonische Getränke, verdünnte Fruchtsäfte oder Wasser zu trinken, sagen Experten. DPA

Der Taktgeber im Körper

LESERFORUM Was sind Anzeichen für eine Herzkrankheit und was sollte man bei Vorhofflimmern unternehmen? Experten geben Auskunft zu kardiologischen Krankheiten.

Das Herz ist der Motor unseres Körpers. Wenn dieser aus dem Takt gerät, fühlt sich das lebensbedrohlich an. Bestimmte Herzrhythmusstörungen können ein großes Problem werden und verursachen beispielsweise Schlaganfälle. Kein Wunder, dass sich viele Menschen Sorgen machen, wenn das Herz nicht so schlägt, wie es das sollte. Gerade jetzt, wo mancher Patient aufgrund der Corona-Pandemie keinen Ansprechpartner in der Hausarztpraxis findet, ist das Informationsbedürfnis groß. Zum Herz-Thema haben Experten am Telefon Leserfragen beantwortet.

Ist die Furcht vor einer schweren Herzkrankung berechtigt?

Helga K., Bernburg:
Ich gehe regelmäßig zum Kardiologen. Seit Dezember muss ich manchmal nach Luft schnappen. Immer wieder habe ich Herzrasen und müde Beine. Es ist eine umfangreiche Diagnostik gelaufen. Man hat eine Schilddrüsenüberfunktion gefunden, die jetzt gut eingestellt ist. Ich habe große Angst, dass mein Herz schwer krank wird?

Die müden Beine haben nichts mit einer Herzkrankung zu tun. Sie müssen sich keine Sorgen machen. Das anfallsweise Herzrasen kann unter Umständen im Langzeit-EKG gesichert werden. Besser noch sind sogenannte EKG-Uhren, mit denen der Patient selbstständig ein EKG aufzeichnen kann, um es dann mit dem Hausarzt oder Kardiologen zu besprechen. Möglicherweise handelt es sich um Vorhofflimmern, dann wäre eine Blutverdünnung unbedingt zu beginnen. Ansonsten kann ich Sie beruhigen.

Hannelore J., Stadt Seenland:
Ich hatte Vorhofflimmern, das 2019 abklariert (Eingriff, bei dem überzählige oder krankhafte Leitungsbahnen und Erregungsherde verödet werden, Anm. d. Red.) wurde. Weiterhin ist bei mir ein Aortenaneurysma geplatzt, das ebenfalls 2019 operiert wurde. Jetzt habe ich Angst, dass das Vorhofflimmern wiederkommt?

Das Vorhofflimmern ist eine Herzkrankung und kann unter bestimmten Umständen natürlich wiederkommen. Zunächst einmal ist es sehr schön, dass Sie seit der Ablation beschwerdefrei sind. Jetzt ist es wichtig, die Blutdruckeinstellung so optimal wie möglich zu gestalten. Sie nehmen mit Amlodipin, Valsartan und Matoprolol sehr gute Medikamente. So sollte es gelingen, den Blutdruck unter 130 mmHg zu halten. Wichtig ist natürlich die Blutverdünnung, die einen Schlaganfall verhindern soll.

Ist die Medikamentendosis richtig?

Steffen T. Wittenberg:
Aufgrund der aktuellen Situation kann ich mich nicht persönlich beim Hausarzt vorstellen. Ich habe Vorhofflimmern, nehme Metoprolol und Faliithrom ein. Nun hat der Hausarzt am Telefon empfohlen, aufgrund meines unruhigen, schnellen Pulses das Metoprolol zu erhöhen. Ist das richtig?

Wenn das Herz bei Vorhofflimmern zu schnell schlägt, ist der Betablocker sehr günstig. Stellen Sie ihren Ruhepuls auf ungefähr 50 bis 80 Schläge ein. Das heißt für Sie: Messen Sie regelmäßig Blutdruck und Puls und notieren sie die Dosis von Metoprolol. Sie werden dann sehr leicht feststellen, wie ihr Herz auf die entsprechende Dosis reagiert und somit die für Sie beste Dosis finden.

Klaus L., Halle:
Bei mir wurde vor einem Jahr eine Herzkatheteruntersuchung durch-



Zu hoher Blutdruck zählt zu den Hauptgründen für Schäden an den Blutgefäßen.

FOTO: IMAGO/STOCK&PEOPLE

Zum Thema Herzkrankheiten haben am Telefon Auskunft gegeben:



Dr. Petra Schirdewahn
Kardiologin
Kardiologische Praxis in Salzmünde



Dr. Markus Seige
Kardiologe, Krankenhaus Martha Maria in Halle-Dölau



Prof. Dr. Roland Willenbrock
Chefarzt der Medizinischen Klinik II am Elisabeth-Krankenhaus Halle



Dr. Simone Heinemann-Meerz
Kardiologin und Präsidentin der Ärztekammer Sachsen-Anhalt



PD Dr. Britt Hofmann
Komm. Direktorin, Klinik für Herzchirurgie, Uniklinikum Halle



Dr. Alexander Plehn
Kardiologe, Kardiologische Gemeinschaftspraxis Salztal

Alltagshilfe: In jeder Woche gibt das Ratgeber-Team Lesern die Gelegenheit, Fachleuten Fragen zu stellen. Die interessantesten Fragen werden montags an dieser Stelle veröffentlicht.

Zum Nachlesen gibt es die Leserforen auf der MZ-Internetseite. Dort finden Sie auch die Themen für die nächsten Telefonaktionen.

» www.mz.de/leserforum

Blutuntersuchungen (Schilddrüse, Eisenspiegel, Blutbild usw.) In vielen Fällen hilft auch die Bestimmung der Herz hormone (BNP/NT-pro BNP) weiter. Sie selbst sollten Ihren Blutdruck regelmäßig messen und protokollieren, da ein hoher Blutdruck einer der Hauptfaktoren für die Entwicklung der Luftnot sein kann. Sollten andere Erkrankungen ausgeschlossen sein, wird dann die Überweisung zum Kardiologen zwecks Herzultraschall erfolgen. Hier wird nach Herzklappenfehlern, Herzmuskelerkrankungen und nach einer Herzschwäche gesucht.

Günter, M., Halle:
Ich habe Bedenken, dass ich eine Herzschwäche habe. Bei einer Untersuchung wurde festgestellt, dass meine Herzklappen undicht sind?

Da Sie momentan keine Beschwerden im Sinne von Luftnot, dicken Beinen oder Druckschmerz auf der Brust haben, kann hier eine abklärende Untersuchung in der Kardiologie oder beim niedergelassenen Kardiologen erfolgen. Aufgrund der aktuellen Corona-Krise sollte dies frühestens in einem Monat geplant werden.

Maria H., Bernburg:
Mein Mann ist mit Vorhofflimmern und Wasser in der Lunge in das Krankenhaus eingeliefert worden. Ihm wurde eine Bypassoperation vorgeschlagen, die er aufgrund zahlreicher Operationen in der Vergangenheit abgelehnt hat. Nun sind ihm vier Stents implantiert worden. Leider ist es zu einer Fistelbildung in der rechten Leiste nach vielen Herzkatheter-Untersuchungen gekommen. Eine geplante Operation ist wegen einer Nierenerschwäche kurzfristig abgesetzt worden.

Die Nierenerschwäche kann aufgrund der wiederholten Kontrastmittelgabe bei bereits vorgeschwächten Nieren verursacht worden sein. Nun muss die Niere nach einer sogenannten Spülung wieder besser arbeiten. Erst dann kann die notwendige operative Versorgung der Kurzschlussverbindung zwischen Arterie und Vene in der Leiste, die infolge der vielfachen Punktionen leider entstanden ist, erfolgen.

Claudia Crodol notierte die Fragen und Antworten.

BLUTDRUCK

Sparsam mit Salz umgehen

Pro Tag etwa einen Teelöffel - mehr Salz sollten Erwachsene nicht zu sich nehmen. Das empfiehlt die Verbraucherzentrale. Dies entspricht maximal sechs Gramm. Die Weltgesundheitsorganisation spricht sich sogar für nur fünf Gramm pro Tag aus.

Denn zu viel Salz kann zu Bluthochdruck führen. In Maßen gegessen sind das enthaltene Natrium und Chlorid dagegen wichtig für den Flüssigkeitshaushalt, das Nervensystem und die Blutdruckregulierung.

Aber Achtung: In vielen Fertiggerichten, Würst, Käse und Brot steckt bereits Salz, das in die fünf oder sechs Gramm einberechnet werden muss. Am besten also das Essen frisch zubereiten und sparsam mit dem Salzstreuer umgehen. Zum Würzen eignen sich auch frische Kräuter. DPA

Nächstes Thema

Am Donnerstag, 7. Mai, geht es von 12 bis 14 Uhr um das Thema **Impfung**. Ist eine Pneumokokken-Impfung in Zeiten von Corona empfehlenswert? Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten? Kann ich mich jetzt schon gegen Grippe impfen lassen? Welche Impfungen müssen regelmäßig aufgefrischt werden? Fragen wie diese beantwortet Dr. Torsten Läßig, Facharzt für Innere Medizin in Halle, und Dr. Hagen Behr, Hausarzt in Halle.

» Rufen Sie an: 0345/560 82 18 und -560 80 19



„Viele Fälle von Luftnot werden tatsächlich von Herzkrankungen verursacht.“

Das Problem ist mit großer Wahrscheinlichkeit nicht Ihr kleiner Herzfehler, sondern der zu niedrige Puls. Besprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt, ob gegebenenfalls die Dosis des Betablockers auf die Hälfte reduziert werden kann. Sie können dann den Effekt mit Ihrer Pulsuhr kontrollieren und werden schnell sehen, ob Sie sich besser fühlen.

Was können Schwindel oder Luftnot bedeuten?

Jutta K., Lützen:
Ich merke seit einem halben Jahr vermehrt Schwindel. Mein Kardiologe hat mich deshalb zu einer Myokardzintigrafie geschickt. Dort wurde ein älterer Herzinfarkt (Narbe) gesehen. Ich habe keine Angina-pectoris-Symptomatik und bin gut belastbar. Mein einziges Symptom ist der Schwindel. Was soll ich tun?

Da Sie keine Symptomatik einer koronaren Herzkrankung aufweisen, hat das Ergebnis keine Relevanz. Der Schwindel ist sicherlich nicht infolge einer Herzkrankung bedingt. Wir empfehlen Ihnen eine Langzeit EKG-Unter-

suchung, um gegebenenfalls Herzrhythmusstörungen zu sehen. Wahrscheinlich ist es aber genauso wichtig, den Hals-Nasen-Ohrenarzt diesbezüglich zu kontaktieren und eine Problematik in der Halswirbelsäule auszuschließen.

Frank M., Halle:
Ich habe seit etwa einem Jahr belastungsabhängige Luftnot. Die Beschwerden sind stabil, dennoch belasten sie mich. Ich habe hohen Blutdruck. Was sollte nun gemacht werden? Kann das am Herzen liegen?

Viele Fälle von Luftnot werden tatsächlich von Herzkrankungen verursacht. Hier spielen Herzklappenerkrankungen, Rhythmusstörungen, Herzmuskelerkrankungen und vor allem Durchblutungsstörungen des Herzens eine Rolle. Da die Beschwerden seit einem Jahr stabil sind, können Sie sich zunächst etwas beruhigen. Auf jeden Fall sollte der Hausarzt einige Untersuchungen durchführen. Hierzu gehören: EKG, Röntgen der Lunge, das Abhören des Herzens und