

Herzkrank in die Sauna: Was geht und was ist tabu?

Herzstiftungs-Experte erläutert, worauf bei koronarer Herzkrankheit, Bluthochdruck, Herzschwäche oder Rhythmusstörungen vor dem Saunagang zu achten ist

(Frankfurt a. M., 31. Januar 2018) Der Gang in die Sauna ist für viele gerade in der Winterzeit beliebt, um zu entspannen und zugleich den Kreislauf in Schwung zu bringen. Das gilt auch für viele Patienten mit Bluthochdruck, Rhythmusstörungen, Herzkranzgefäßerkrankungen oder Herzschwäche hierzulande. Allerdings müssen sie sich vorher fragen, ob und unter welchen Bedingungen ein Saunagang für sie ratsam ist. „Damit sich Herzpatienten nicht gefährden, sollten sie nach einer diagnostizierten Herzerkrankung unbedingt mit ihrem Kardiologen besprechen, ob und bei welchen Temperaturen sie saunieren können“, rät der Kardiologe und Herzstiftungs-Experte Dr. med. Vinzenz von Kageneck (www.herzstiftung.de). Egal wie kalt oder heiß es ist, der Mensch muss seine Körpertemperatur immer auf 37 Grad Celsius halten. Bei großer Hitze wärmt sich der Körper zu sehr auf, so dass die Wärme über die Haut und über vermehrtes Schwitzen wieder abgegeben werden muss. Das Blut nimmt die übermäßige Wärme aus dem Körper auf und transportiert sie zu den kleinen Hautgefäßen, die die Wärme an die Luft abführen. Je mehr Blut vom Herzen durch die Hautgefäße gepumpt wird, desto mehr Wärme kann der Körper abgeben. „Ein gesundes Herz bewältigt diese Mehrbelastung in der Regel problemlos. Ein krankes Herz dagegen kommt schneller an die Grenze seiner Leistungsfähigkeit“, erläutert der Herzspezialist aus Hamburg.

Herzleistung steigt in der Sauna / Schwalldusche ist tabu

Bei einem Saunagang von 70 bis 80 Grad und einer Dauer von 15 bis 20 Minuten steigt die Temperatur auf der Haut um zirka zehn Grad und die Körperkerntemperatur um bis zu zwei Grad an. Das entspricht während eines Saunagangs der Körpertemperatur bei mittlerem bis höherem Fieber (bis 39 Grad). Durch den Temperaturanstieg erweitern sich die Blutgefäße deutlich, dabei sinkt zunächst der Blutdruck und die Pulsfrequenz steigt um anfangs 20 bis zu 50 Prozent bei Erreichen der maximalen Körperkerntemperatur. Dadurch steigt die gesamte Herzleistung um zirka 80 Prozent. „Für alle Herzpatienten ist deshalb die plötzliche Abkühlung mit der Schwalldusche und im kalten Becken nach der Sauna absolutes Tabu“, warnt Kageneck. Durch das ruckartige Abkühlen ziehen sich alle maximal weitgestellten Blutgefäße im Haut- und Unterhautgewebe plötzlich zusammen und eine große Menge Blut wird in kürzester Zeit in das Körperzentrum verschoben. Dieses Volumen und der dabei massiv ansteigende Blutdruck belasten beim Abkühlen das Herz. „Patienten mit Herzschwäche, Herzkranzgefäßerkrankungen und Bluthochdruck würde das gefährden. Herzpatienten müssen sich daher nach Saunagängen langsam abkühlen, vorzugsweise durch Umhergehen in kühlen Räumen oder durch lauwarmes Duschen.“

Sauna nur bei langsam ansteigenden Temperaturen

Patienten mit Herzkranzgefäßerkrankungen (koronare Herzkrankheit, KHK) – mit oder ohne überstandenen Infarkt – sollten in einem Belastungs-EKG mindestens 75 Watt problemlos schaffen. Dabei sollte man den maximal erreichbaren Puls und den Trainingspuls feststellen können. „Für KHK-Patienten ist die Sauna kein Tabu, aber sie sollten darauf achten, Saunagänge mit langsam ansteigenden Temperaturen und nur von kurzer Aufenthaltsdauer zu beginnen. Auch sollte es ohne weiteres möglich sein, während des Saunaganges immer wieder den Puls zu checken, um nicht zu lang über dem erlaubten Trainingspuls zu liegen.“ Patienten mit chronisch zu niedrigen

Blutdruckwerten können auf Dauer bei Gewöhnung an den Saunabesuch durchaus davon profitieren. Anfangs kann allerdings für sie ein stark abfallender Blutdruck infolge der allgemeinen Gefäßerweiterung gefährlich werden. „Vor diesem Hintergrund sollte unbedingt auf weitere Maßnahmen mit gefäßerweiternder Wirkung wie Alkoholkonsum vor und nach einem Saunagang verzichtet werden“, warnt der Herzspezialist. (Infos zur KHK: www.herzstiftung.de/khk-sonderband.html).

Mit Herzschwäche in die Sauna: wie belastbar muss man sein?

Für Patienten mit Herzschwäche und alle anderen Herzpatienten ist ein Saunagang eine Belastung für das Herz von zirka 50 Watt, was einem schnelleren Gehen entspricht. „Bei Herzschwäche sollte daher eine Belastbarkeit von 50 Watt - besser sind 75 Watt - vorhanden sein. Und Temperaturen von 60 bis 70 Grad sollten zumindest in einer langen Eingewöhnungsphase an die Sauna nicht überschritten werden.“ Insbesondere Patienten mit Herzschwäche und Herzrhythmusstörungen sollten auf eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr während ihres Saunabesuchs achten. Beim Schwitzen werden unter anderem Elektrolyte (Körpersalze) ausgeschieden, die eine wesentliche Rolle für den Herzrhythmus spielen. Dieser Verlust muss Dr. Kageneck zufolge dringend ausgeglichen werden. Die beliebten Aufgüsse sind grundsätzlich für alle Herz-Kreislauf-Patienten tabu. (Infos zur Herzschwäche: www.herzstiftung.de/herzschwaechetherapie).

Weitere Informationen für Betroffene und Angehörige

Ratgeber zur Herzschwäche

Für Patienten mit Herzinsuffizienz bietet die Deutsche Herzstiftung den aktuellen Ratgeber „Das schwache Herz - Diagnose und Therapie der Herzinsuffizienz heute“ an. Der Band (160 S.) ist kostenfrei unter www.herzstiftung.de/herzschwaechetherapie erhältlich oder per E-Mail: unter bestellung@herzstiftung.de und per Tel. unter 069 955128400.

Bild-Download unter:

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/collage-herzschwaecher-atgeber.jpg

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/collage-herzschwaecher-cover.jpg

Bildnachweis: Deutsche Herzstiftung/Jan Neuffer

Ratgeber zur KHK

Der Ratgeber „Herz in Gefahr - Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt“ (160 S.) informiert über Möglichkeiten der Vorbeugung, Diagnose und Therapie von KHK/Herzinfarkt und kann kostenfrei angefordert werden unter <https://www.herzstiftung.de/khk-sonderband.html> oder per E-Mail: unter bestellung@herzstiftung.de und per Tel. unter 069 955128400.

Bild-Download unter:

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/khk-ratgeber.jpg

www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/khk-ratgeber-cover.jpg

Bildnachweis: Fotolia.com/Sebastian Kaulitzki

3/2018

Deutsche Herzstiftung e.V.

Pressestelle:

Michael Wichert /Pierre König

Tel. 069/955128-114/-140

E-Mail: wichert@herzstiftung.de/

koenig@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de