

In die Sauna mit krankem Herz: Was ist ratsam, was ist tabu?

Vorsicht wegen zusätzlicher Belastung für Herz und Kreislauf: Worauf man bei koronarer Herzkrankheit, Bluthochdruck, Herzschwäche oder Rhythmusstörungen vor und nach dem Saunagang achten sollte

(Frankfurt a. M., 30. Januar 2020) Winterzeit ist für viele Menschen zugleich die Zeit, in die Sauna zu gehen, um sich zu entspannen und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Auf diese Vorzüge eines Saunagangs wollen auch Patienten mit Bluthochdruck, Rhythmusstörungen, Herzkrankgefäßerkrankungen oder Herzschwäche nur ungerne verzichten. 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.

Gefahr durch ruckartiges Abkühlen mit Schwalldusche oder im kalten Becken

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. Auch kommt es zur Ausschüttung von Stresshormonen. 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. Denn 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, Herzkrankgefäßerkrankungen und Bluthochdruck würde das gefährden. Herzpatienten müssen sich daher nach Saunagängen langsam abkühlen, vorzugsweise durch Umhergehen in kühlen Räumen oder durch lauwarmes Duschen.“

KHK-Patienten: Sauna nur bei langsam ansteigenden Temperaturen

Patienten mit Herzkrankgefäßerkrankungen (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. Sie sollten aber darauf achten, Saunagänge mit langsam

ansteigenden Temperaturen und nur von kurzer Aufenthaltsdauer zu beginnen“, rät Kagenneck und weist darauf hin, dass es ohne weiteres möglich sein sollte, 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).

Sauna-Einsteiger mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten langsam beginnen und sich langsam steigern. Für den Anfang sind z. B. Dampfsaunen mit 45 und 60 Grad Celsius bei höherer Luftfeuchtigkeit ratsam. Auch die Verweildauer sollte zu Beginn nur etwa drei bis fünf Minuten betragen und bei guter Verträglichkeit langsam gesteigert werden.

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. Kagenneck zufolge dringend ausgeglichen werden. Die beliebten Aufgüsse sind grundsätzlich für alle Herz-Kreislauf-Patienten tabu.

Weitere Informationen für Betroffene und Angehörige

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

Download von druckfähigem Bildmaterial unter
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/collage-herzschwaechе-ratgeber.jpg
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/collage-herzschwaechе-cover.jpg

Ratgeber zu Herzrhythmusstörungen: Herzstolpern, Herzjagen und plötzliches Aussetzen des Herzschlages: Herzrhythmusstörungen beunruhigen und belasten die Betroffenen oft stark. Diese und weitere Informationen zu Herzrhythmusstörungen, Herzschrittmachertherapie sowie zur Behandlung von lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen bietet der Ratgeber „Leben mit Herzrhythmusstörungen“. Der Ratgeber kann kostenfrei unter www.herzstiftung.de/Herzrhythmusstoerungen-Sonderband.html oder per Tel. unter 069 955128400 bestellt werden.

Download von druckfähigem Bildmaterial unter
www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/herzrhythmusstoerungen-ratgeber.jpg