

Schwimmen ist gut fürs Herz: Was Herzkranke beachten sollten

Schwimmen tut Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen gut - aber was tun gegen Kreislaufprobleme und Schwindelgefühle? Kardiologe gibt Tipps

Frankfurt a. M./Koblenz, Regelmäßige Bewegung ist das ideale „Medikament“ zur Besserung der Herzgesundheit. Als Ausdaueraktivität ist Schwimmen wie andere Ausdauersportarten (Radfahren, Laufen, Schnelles Gehen) auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck sehr gut geeignet und kann Patienten vor einer Verschlechterung ihrer Herz- oder Kreislauferkrankung schützen. Jedoch gibt es ein paar Punkte für Herzpatienten vor dem Schwimmengehen zu beachten. Die Deutsche Herzstiftung informiert unter <https://herzstiftung.de/schwimmen> mit Experten-Tipps, was Betroffene beachten sollten, um keine Kreislaufprobleme zu riskieren.

Schwimmen ist für die meisten Herzpatienten zu empfehlen – allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen. „Wer schwimmen will, sollte das vorab mit dem Arzt oder der Ärztin besprechen. Auch sollten sich Herzpatienten und insbesondere ältere Menschen bewusst sein, dass es beim plötzlichen Einsteigen ins Wasser oder beim Ausstieg unter Umständen zu Kreislaufproblemen kommen kann“, erklärt Privatdozent Dr. Felix Post, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung. „Ihnen könnte schwindelig oder schwarz vor Augen werden“, so der Kardiologe, „mit einigen Vorsichtsmaßnahmen lässt sich das Risiko aber minimieren, sodass dem Sprung ins Becken nichts entgegensteht“. Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten sich im Schwimmbad oder am Strandbad eines Badesees vorab über die Wassertemperatur informieren.

Kreislaufprobleme beim Schwimmen: Wie kommt es dazu?

Manche Herzpatienten erfahren beim Eintauchen in Wasser Luftnot. Beim Eintauchen des Körpers in Wasser wirkt neben dem Luftdruck noch der Wasserdruck (hydrostatischer Druck) auf den Körper: Venöses Blut aus Armen und Beinen wird in die Körpermitte umverteilt, hierdurch steigt die sogenannte Vorlast, was für den Körper bedeutet, dass das Herz akut mit einer größeren Blutmenge umgehen muss. „Bei einer vorbestehenden starken Herzschwäche (Herzinsuffizienz) kann dies zu einer akuten Dekompensation, also einem Rückstau in die Lunge führen, was sich in Luftnot äußert“, erläutert Dr. Post, Chefarzt der Klinik für Allgemeine Innere Medizin/Kardiologie des Katholischen Klinikums Koblenz/Montabaur, betont aber: „Auch bei Patienten mit einer Herzinsuffizienz ist moderate Belastung wie zum Beispiel beim Schwimmen langfristig vorteilhaft.“

Der Experten-Tipp: Langsam ins Wasser gehen!

Um das Risiko einer Dekompensation zu vermindern beziehungsweise Symptome frühzeitig zu erkennen, sollte man das Schwimmbecken langsam betreten, auf die Reaktion des Körpers achten und nicht mit einem Kopfsprung das Training beginnen, rät Dr. Post. Gegebenenfalls kann man einer Begleitperson Bescheid geben, dass sie in den ersten Minuten die Augen offen hält.

Vorsicht bei Schwindel nach dem Ausstieg aus dem Schwimmbecken

Nach dem Schwimmen kann es beim Ausstieg aus dem Becken sowohl bei herzgesunden als auch

bei herzkranken Menschen kurzzeitig zu Schwindel kommen. Kardiologe Post erklärt es so: „Dahinter steckt ebenfalls der Wasserdruck. Er nimmt mit der Wassertiefe zu und drückt Blut aus tieferliegenden Körperteilen in obere Regionen. Beim Verlassen des Wassers wird das Blut wieder in Beine und Becken rückverteilt, wodurch der Blutdruck etwas sinken kann.“ Der Körper reagiert darauf mit einem Anstieg der Herzfrequenz – meist um maximal 20 Prozent. „Auch für Herzpatienten stellt das üblicherweise kein Problem dar. Erfolgt aber der Ausgleich durch den Körper zu spät und der Puls steigt zu langsam, kann es zu Kreislaufproblemen kommen“, erklärt der Kardiologe und Herzstiftungs-Experte.

Der Experten-Tipp: Das Wasser langsam verlassen!

Das Risiko für Schwindelgefühl lässt sich verringern, wenn man langsam aus dem Becken aussteigt. Dafür bietet es sich an, das Wasser gehend im flachen Bereich zu verlassen. „So versackt das Blut nicht abrupt und das Herz hat mehr Zeit für die Kreislauf-Umstellung“, erklärt Dr. Post. Man könne das Becken natürlich auch über die Ausstiegsleiter verlassen – sollte sich dafür aber Zeit nehmen, rät der Koblenzer Kardiologe.