

Es gibt ihn. Aber er ist seltener, als man denkt: der „Liebestod“ durch allzu hitzige Intimitäten. „Der Herzinfarkt ist die häufigste Todesursache, aber weniger als 1 Prozent aller Herzinfarkte gehen auf sexuelle Aktivität zurück“, stellt Philipp Stawowy vom Deutschen Herzzentrum Berlin klar. Das Risiko für einen plötzlichen Herztod beim Sex werde in der Bevölkerung überschätzt, meint der Kardiologe.

Zum gleichen Ergebnis kommt die American Heart Association. Anfang 2012 hat sie festgestellt, dass sexuelle Aktivität für die Mehrheit aller Herzerkrankten sicher und risikofrei sei. Die körperliche Belastung beim durchschnittlichen Sex entspreche ungefähr dem Treppensteigen über 2 Etagen, heißt es in dem Papier. Doch können deshalb alle Herzpatienten Sex haben? Und wollen sie überhaupt?

„Im Stadium einer akuten Erkrankung ist davon abzuraten“, meint Stawowy, Oberarzt am Berliner Herzzentrum. Auch nach einer Bypass-Operation müsse man 6 bis 8 Wochen warten, bis das Brustbein und die Wunden verheilt seien. Wer dagegen eine leichte Herzschwäche habe und in stabilem Zustand sei, brauche überhaupt nicht zu verzichten. Auch nach einem unkomplizierten Infarkt könne man sein Sexleben schon früh wieder aufnehmen, sagt der Kardiologe.

**Durchschnittlicher Sex ist ungefähr so anstrengend wie 2 Treppen steigen. Und das ist nur für Schwerstkranke und frisch Operierte gefährlich.**

Doch vielen Patienten mit Herzerkrankung bereitet allein der Gedanke an Sex Unbehagen: „Die Patienten denken, dass sie eher einen Herzinfarkt bekommen, wenn sie sexuell aktiv sind, und dass ihnen Sex eher schadet“, erzählt Michael Berner, Vorsitzender des Informationszentrums für Sexualität und Gesundheit in Freiburg. Dabei spreche die Datenlage eher dafür, dass sich regelmäßige Schägerstündchen positiv auf die Gesundheit der Patienten auswirke. Gleiches gilt für Bewegung allgemein: „Sport treiben, sich bewegen und gesund ernähren – diese Dinge vermindern das Fortschreiten der Herzerkrankung und erhalten die körperliche Leistungsfähigkeit. Auch ein erfülltes Sexleben trägt zum körperlichen Wohlbefinden bei“, sagt Stawowy.

Weil viele Herzpatienten schon im fortgeschrittenen Alter sind, ist das Thema Sex ohnehin heikel. Wer dann noch im Beipackzettel seiner Herzmedikamente als mögliche Nebenwirkung Impotenz liest, für den ist die Barriere besonders hoch: „Man sollte niemals lebensverlängernde Herzpräparate aus Angst vor Impotenz nicht nehmen“, warnt Kardiologe Stawowy. Oft seien gar nicht die Medikamente für Probleme mit der Stehkraft verantwortlich, sondern der sogenannte Nocebo-Effekt – das Eintreten einer negativen Wirkung ohne objektive Ursache. „Der

#### INNIG

#### HEILKRAFT

Küsse sind gut fürs Herz, hat die Mama dem Papa gesagt, gerade nach 25 Ehejahren. Und schon hat er sie in den Arm genommen. So innig ist er sonst nie. Nur wenn er gesund bleiben will. (Illustration: brändli)

# Lust? Gut

Für den Körper ist Sex und Sport ungefähr dasselbe. Doch wer es am Herzen hat, der fürchtet, dass ihm mitten im Schägerstündchen die Pumpe schlappmachen könnte.

Forscher geben Entwarnung. Für die meisten Patienten gilt: Intimitäten sind gesund. Von Anna Engberg



Patient liest im Beipackzettel oder Internet, dass Impotenz auftreten kann und ist überzeugt, dass es so kommt“, erklärt der Herzspezialist.

Sex spielt sich nun mal zum größten Teil im Kopf ab. Auch Risikofaktoren wie Rauchen oder Bluthochdruck können bei Impotenz eine große Rolle spielen. Dem Raucher wird ein Arzt sowieso immer zum Aufhören raten, ob mit oder ohne Herzkrankheit. Helfen kann bei Sexproblemen ein offenes Gespräch mit dem Hausarzt. Sollte der feststellen, dass die Medikamente die Impotenz tatsächlich begünstigen, kann das Präparat immer noch gewechselt werden.

An der guten Arzt-Patient-Beziehung aber hapert es. Sexualforscher Michael Berner hat Ärzte und Patienten in Reha-Kliniken befragt und fand heraus: „Extrem viele Frauen und Männer erleben sexuelle Probleme, doch sie erhalten von den Ärz-

**Man darf sich von der Krankheit nicht das Heft aus der Hand nehmen lassen. Und die Impotenz steckt meist im Kopf, nicht im Körper.**

ten dort keine Informationen über das Thema. Dabei sind es gerade diese Informationen, in der richtigen Art und Weise ärztlich vorgebracht, die den Patienten entlasten. Vielen Ärzten ist das zu zeitaufwendig, sie fürchten, mit dem Thema Sexualität und Partnerschaft ein Fass aufzumachen.“ Der Sexualforscher und Therapeut empfiehlt Herzpatienten deshalb, selbst ein offenes Gespräch mit ihrem Mediziner zu suchen.

Darüber hinaus kann der Hausarzt oder Internist die körperliche Belastbarkeit überprüfen, und zwar auf dem Ergometer. Und der oft befürchtete Brustschmerz beim Sex? „Es gibt Kriterien über den Umgang mit stabiler und nicht stabiler Angina Pectoris. In der Regel ist sexuelle Aktivität nicht problematisch, selbst wenn man gefäßerweiternde Nitratpräparate vor dem Sex einnimmt. Nur auf Viagra und Konsorten sollte man dann verzichten“, betont Berner. Stimulanzien und schmerzlinde Mittel in Kombination mit Potenzmitteln der neuesten Generation können lebensgefährliche Komplikationen verursachen.

Berner hält es für überaus wichtig, sich nicht von der Krankheit das Heft aus der Hand nehmen zu lassen. „Es ist wichtig, das Leben nicht nach dem Kranksein zu gestalten. Betroffene tun gut daran, das zu leben, was gesundheitsfördernd ist. Regelmäßige sexuelle Aktivität gehört dazu.“

# Die lebende Abrissbirne

**MÄNNER UND IHR GERÄT:** Was steht, wird irgendwann fallen – über den einzig wahren Grund, eine Sandburg zu bauen. Von Thomas Huber

Als er die Schaufel weglegte, stand die Sonne schon dicht über dem Horizont. Er sah sich um. Was für ein Werk. Mit so viel Akkuratess hatte bestimmt noch nie jemand den blassbeigen Mittelmeersand angeordnet. Zu Zinnen und Türmchen. Zu mächtigen Mauern. Sogar unter seinen Füßen herrschte Ordnung, denn er hatte der riesigen Sandburg einen respektablen Innenhof verpasst. Und mit einem Ästchen ein Gittermuster auf den Boden gezeichnet, sodass es aussah, als sei der Boden gepflastert.

An einer niedrigen Stelle stieg er aus dem Werk heraus. Schritt einmal die Burggräben ab. Nicht übel – 3 Schritte in der Breite, 2 Schritte in der Tiefe. Aber es musste sich ja schließlich lohnen. Drunter machte es einfach keinen Spaß – das, was jetzt kam.

#### WUMM

#### SAND

Wamm! Krach! Stürz! Vernicht! Bröckel! Bumm-ba-da-bumm-kra-wamm-polter-roll. Der Papa in seinem Element – dem Sand. An ihm ist ein blutiger Eroberer verloren gegangen. (Illustration: brändli)



Er landete mitten in der vorderen Wehrmauer. Krachend stürzte einer der Türme zusammen. Nun ja, genau genommen zerstob der Sand ziemlich lautlos. Den Krach simuliert er mit den Lippen. Er konnte einfach nicht anders. Er sah sich um. Und jetzt? Von außen nach innen! Schon schlug sein Fuß in die seitliche Mauer eine Bresche. Die außen zur Verzierung angebrachten Muscheln spritzten meterweit. Er fuhr herum und schlug aus dem hinteren Turm die Mitte heraus. Das Muscheldach kippte zur Seite weg. Er jauchzte.

Dann war der Burgfried dran, der zentrale und höchste Turm. Er nahm das Sandbauwerk mit einem Tackling, um das ein Fußballspieler ihn beneidet hätte. Der Sand fiel über ihn; er schüttelte ihn lachend ab und wälzte sich zur Seite, den letzten Seitenturm zermalmend. Als er wieder

auf die Füße kam, stand seine Familie vor ihm und starrte ihn an.

Seine Tochter verdrehte die Augen. Allerdings kannte er seit ihrem 13. Geburtstag keinen anderen Gesichtsausdruck mehr von ihr, sodass es durchaus nicht an ihm liegen musste. Was ihm mehr zu denken gab, war, dass seine Frau ungefähr genauso dreinschaute.

Er konnte nur grinsen. Er fühlte sich großartig. Er sah seinen Sohn an, wies auf die Reste des Burgfrieds und nickte einladend. „Au ja!“, rief der Kleine derart begeistert, dass der Alte kurz entschlossen war, seinem Spross beim Abendessen ein Bier auszugeben. Bis ihm wieder einfiel, dass der Junge erst 9 war. Und dass er sowieso alles hier bezahlte. Dann schwangen sie beide die Fäuste und zerpulverten die Reste der Burg, dass der Sand nach allen Seiten spritzte.