

Ihre Ansprechpartner am Helios Herzzentrum Wuppertal



Dr. med. Judith Wolfertz
Oberärztin
Kardiologie/Intensiv
Heart Failure Unit



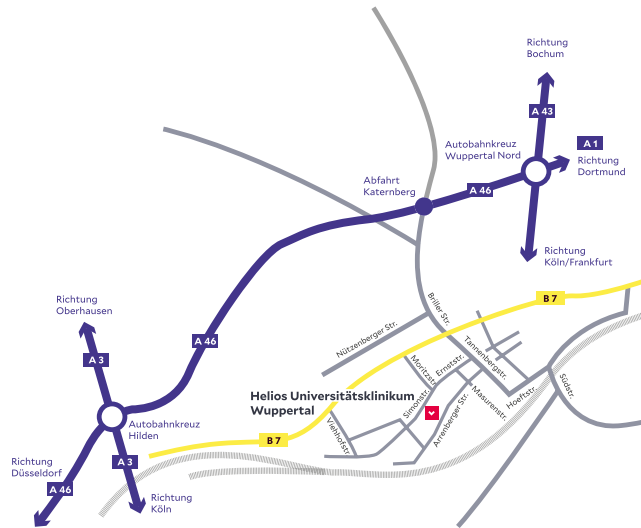
Dr. med. Witaly Pomjanski
Facharzt
Kardiologie/Intensiv
Heart Failure Unit



Tanja Steinbrink
Bereichsleitung Pflege
Heart Failure Unit



Janine Brinkmann
Stationsleitung E1-1 Intensiv,
Intermediate Care
und Heart Failure Unit



Helios Universitätsklinikum Wuppertal

Helios Herzzentrum Wuppertal
Herzinsuffizienz-Station/Heart Failure Unit (HFU)
Arrenberger Straße 20 | 42117 Wuppertal
Zentrale: T (0202) 896-0

**Herzinsuffizienz Hotline (24-Stunden):
Telefon (0202) 896-5737**

hfu.wuppertal@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/wuppertal

IMPRESSUM
Verleger: Helios Klinikum Wuppertal GmbH
Heusnerstraße 40 · 42283 Wuppertal
Druckerei: print24
Friedrich-List-Straße 3 · 01445 Radebeul
Fotos: Pixabay, Helios

Während Ihrer Zeit zu Hause dürfen Sie uns gerne anrufen, wenn Sie Fragen haben oder beunruhigt sind. Wir empfehlen Ihnen dann das richtige Vorgehen. Sie erreichen uns unter

T (0202) 896-5737

(24 Stunden rund um die Uhr)

Patienteninformation

Sexualität bei Herzinsuffizienz

Helios Universitätsklinikum Wuppertal



Sexualität bei Herzinsuffizienz

Sie haben die Diagnose einer Herzinsuffizienz bekommen und machen sich Sorgen, wie dies Ihr sexuelles Leben beeinflusst?

„Sex ist so anstrengend wie Spaziergehen und Staubsaugen.“

Grundsätzlich gilt: Sie können bedenkenlos sexuell aktiv sein, wenn Sie eine gut eingestellte oder leichte Herzinsuffizienz haben. Das heißt, wenn Sie es schaffen, zwei Stockwerke Treppen hochzusteigen, ohne Schmerzen in der Brust zu verspüren oder Luftnot zu bekommen.

Wann sollte man keinen Sex haben?

Wenn Sie im Alltag und in Ruhe unter schwerer Luftnot leiden, Schmerzen in der Brust verspüren und sich nicht wohl fühlen.

Wichtig ist, dass Sie sich bei dieser Symptomatik mit Ihrer zuständigen Ärztin oder Arzt oder Ihrer Herzinsuffizienz-Pflegekraft in Verbindung setzen. Bitte nehmen Sie in dieser Situation kein Viagra® oder ähnliches Präparat mit dem Wirkstoff Sildenafil ein.

Worauf sollte man beim Sex achten?

- Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment für Sex. Werden Sie nicht unter Zeitdruck und bei Stress sexuell aktiv.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten und Alkohol vor dem Sex.
- Ziehen Sie sich in eine vertraute Umgebung zurück, wo Sie ungestört sind.
- Um den Körper an ein erhöhtes Aktivitätsniveau zu gewöhnen, nutzen Sie das Vorspiel zum Aufwärmen.
- Nutzen Sie weniger anstrengende Positionen wie z.B. die Rückenlage.
- Wenn Sie sich unwohl, kurzatmig oder müde fühlen, legen Sie eine Pause ein!

Quellen:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheits- und Pflegewissenschaft mbH; Nina Kolbe: Sexualität bei Herzinsuffizienz-Patienten; Weiterbildung Fachexperte für Herzinsuffizienz

Können Herzmedikamente die Sexualität einschränken?

- Herzmedikamente könnten in seltenen Fällen die Erregung und die Lust auf Sex beeinflussen.
- Positiv beeinflussen können Sie selbst diese Fähigkeiten, z.B. durch regelmäßigen angepassten Sport und eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.
- Wichtig ist aber, die angeordneten Medikamente trotzdem einzunehmen, da das eigenmächtige Absetzen oder Reduzieren zu Komplikationen führen kann.
- Nehmen Sie kein Viagra® oder ähnliches Präparat mit dem Wirkstoff Sildenafil ein, wenn Sie eine Nitrat-Therapie erhalten und wenn Sie im Alltag und in Ruhe unter Symptomen wie schwerer Luftnot oder Schmerzen in der Brust leiden und sich nicht wohl fühlen.

Was ist zu beachten, wenn ich plane, schwanger zu werden?

- Sie sollten unbedingt vermeiden ungeplant schwanger zu werden. Setzen Sie sichere Verhütungsmethoden ein!
- Bei Kinderwunsch beraten Sie sich bitte mit Ihrem/Ihrer Gynäkologen: in und Ihrem/Ihrer Kardiologen:in über den besten, sicheren Weg für Sie und Ihr Baby. Es müssen möglicherweise Medikamente umgestellt werden.

Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen mit weiteren Auskünften zur Verfügung! Wenn Sie sich Sorgen machen, sprechen Sie uns an!