

Mehr Gesundheit, mehr Leben. Herzinfarkt und Sexualität.

Darf ich nach einem Herzinfarkt wieder Sex haben?

Klinischer- und Gesundheitspsychologe Mag. Alexander Urtz

MBA: Die Angst vor Sex ist ähnlich der Angst vor Bewegung. Es ist die Angst, dass durch die Anstrengung beim Herz noch mehr kaputtgehen könnte. Das Gegenteil ist wahr. Möglichst bald nach dem Herzinfarkt sollte man mit der Rehabilitation beginnen, deren zentrales Element die Bewegungstherapie

ist. So kann auch das Sexuelle langsam wieder aufgenommen werden. Die American Heart Association (AHA) meint dazu: Wenn Sie zwei Stockwerke über das Stiegenhaus hinaufgehen können, sind Sie auch wieder fit genug für Sex.

Nach dem Infarkt hatte ich gar keine Lust, warum?

Mag. Urtz MBA: Oft braucht es Zeit und vielleicht auch psychologische Hilfe, den Schock des Infarktes zu überwinden. In der

Regel kehrt danach die Lust wieder zurück.

Darf ich Potenzmittel nehmen?

Mag. Urtz MBA: Grundsätzlich sind die PDE-5-Hemmer wie Viagra, Levitra, Cialis, ... für Herzpatienten gut verträglich. Von der AHA gibt es dafür eine 1A-Empfehlung. Nur bei schwerer Herzerkrankung und der Einnahme von „Nitro“-haltigen Medikamenten ist davon abzuraten. Am besten klären Sie diese Frage mit Ihrem Arzt. Anzeige



Wieder ein aktives und erfülltes Liebesleben genießen können.

Foto: iStock

„Die Angst vor Sex ist ähnlich der Angst vor Bewegung“, so **Experte Mag. Alexander Urtz MBA**, Klinischer- und Gesundheitspsychologe im Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs.



Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs ist auf die Prävention und Rehabilitation von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen spezialisiert und zählt zu den Beste-Gesundheit-Betrieben.



Tipp: Beste Gesundheit-Wiki Online-Nachschlagewerk zu Rehabilitation, Kur und Gesundheitsvorsorge Aktiv. www.beste-gesundheit.at

**Herz-Kreislauf-Zentrum
Groß Gerungs**
3920 Groß Gerungs,
Kreuzberg 310; ☎ 02812/8681
www.herz-kreislauf.at

herzkreislauf ●●●
zentrum GROSS GERUNGS