

---

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

---

# KHK > Sexualität

## 1. Das Wichtigste in Kürze

KHK (koronare Herzkrankheit) verursacht oft Erektionsstörungen. Dies kann sich auf das Selbstwertgefühl und die Partnerschaft auswirken. Sprechen Betroffene dieses Problem nicht an, können sie in einen Teufelskreis aus Versagensängsten, Selbstzweifeln und Depressionen geraten.

## 2. Grundsätzliches

Insgesamt ist Sexualität ein äußerst vielschichtiger Vorgang. Befriedigende Sexualität zwischen zwei Menschen kann deshalb nur entstehen, wenn mehrere Voraussetzungen auf psychischer und physischer Ebene erfüllt sind: Vertrauen zum Partner, eine ausgeglichene Psyche sowie funktionsfähige Nerven, Blutgefäße und Geschlechtsorgane.

Gerade chronische Krankheiten wie Bluthochdruck und Herzerkrankungen können die sexuellen Aktivitäten negativ beeinflussen. Unbestritten sind die Auswirkungen von Störungen in der Sexualität auf das Selbstwertgefühl und die Partnerschaft. Sprechen Betroffene dieses Problem nicht an, können sie in einen Teufelskreis aus Versagensängsten, Selbstzweifeln und Depressionen geraten.

## 3. Zusammenhang KHK und Sexualität

KHK gilt als die häufigste Ursache für [Erektionsstörungen](#). Gleichzeitig können diese Probleme die ersten Symptome für Gefäßschädigungen und daraus resultierende Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein: Etwa 2/3 der Männer mit KHK hatten als Vorbote der Herzerkrankung Erektionsprobleme. Näheres unter [Erektile Dysfunktion](#).

Bei vielen Männern mit KHK ist die Erektionsfähigkeit beeinträchtigt. Das kann einerseits durch die Ablagerungen in den Arterien verursacht sein, andererseits durch die Medikamente (siehe unten Behandlung).

Über sexuelle Störungen bei Frauen im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen gibt es kaum Informationen. Man geht aber auch bei KHK-Patientinnen von Erregungsstörungen aus. Ein Grund für das Fehlen von Informationen darüber ist, dass Frauen das Gespräch mit ihrem Arzt darüber noch mehr scheuen als Männer und dieses Problem deswegen gar nicht erkannt wird.

## 4. Belastung durch Geschlechtsverkehr

KHK-Patienten, besonders Patienten nach einem Herzinfarkt, haben oft Angst vor einer Überlastung ihres Herzens durch Geschlechtsverkehr. Tatsächlich aber wird die Anstrengung durch Sex überschätzt. Die körperliche Belastung ist im Normalfall nicht größer als ein schneller Spaziergang oder Treppensteigen. Erledigt ein Patient solche alltäglichen Dinge ohne Beschwerden, braucht er keine Angst zu haben. Bestehen dennoch Zweifel, kann der behandelnde Arzt die körperliche Leistungsfähigkeit z.B. durch ein Belastungs-EKG abklären.

## 5. Behandlung

Hat die sexuelle [Dysfunktion](#) körperliche Ursachen, kann dies möglicherweise medikamentös behandelt werden. Allerdings können Potenzmittel und KHK-Medikamente unerwünschte Wechselwirkungen produzieren. Deshalb dürfen Erektionsprobleme bei KHK keinesfalls ohne ärztliche Rücksprache medikamentös behandelt werden.

Viele der bei KHK verordneten Medikamente **können** die sexuellen Funktionen beeinträchtigen, z.B. bestimmte Betablocker oder Statine (Cholesterinsenker). Eine detaillierte Liste dazu bietet die Selbsthilfegruppe Erektile Dysfunktion (Impotenz) unter [www.impotenz-selbsthilfe.de](http://www.impotenz-selbsthilfe.de) > [Ursachen](#) > [Medikamentenliste](#). Der Umstieg auf ein anderes Präparat kann das Problem unter Umständen lösen.

Haben die Sexualstörungen **psychische** Ursachen, kann eine Paar- und/oder [Psychotherapie](#) hilfreich sein. Möglicherweise ist eine Kombination von Medikamenten und Therapie das Richtige.

Oberstes Gebot für Arzt, Patient und Partner ist, das Thema Sexualität anzusprechen, um so die Ursachen für Störungen abzuklären und Lösungen zu finden.

## 6. Verwandte Links

[Ratgeber Koronare Herzkrankheit](#)

[Koronare Herzkrankheit](#)

[KHK > Familie und Wohnen](#)

[KHK > Behandlung](#)

[KHK > Urlaub](#)

[Erektile Dysfunktion](#)