

Neue Post **MEINE GESUNDHEIT**

Gut leben trotz Herz erkrankungen

Die Psyche spielt eine große Rolle



PROF. DR. MICHAEL STIMPEL
Psychokardiologe in Düsseldorf und Professor für Innere Medizin an der Universität Köln

So erkennen Sie Herzkrankheiten

Was sind Anzeichen für eine Herzkrankheit?

Das sagt der Experte

Allem voran ein Druck-, Enge- oder auch Schmerzgefühl im Brustkorb, vor allem wenn es unter Belastung schlimmer wird. Typisch sind außerdem beispielsweise Luftnot und eine reduzierte Leistungsfähigkeit. Des Weiteren können Herzrasen und ein unregelmäßiger Puls auf eine Herzkrankheit hindeuten. Treten diese Beschwerden neu auf, sollten sie immer von einem Arzt abgeklärt werden.

Gibt es denn auch Herzsymptome, die oft falsch gedeutet werden?

Ja, die gibt es. Schmerzen im Rücken, in der Magengegend und dem rechten oder linken Arm werden oft nicht sofort mit dem Herzen in Verbindung gebracht. Auch bei Luftnot, anhaltender Müdigkeit, Leistungsverlust und Schwindel denken viele nicht an Beschwerden, die vom Herz verursacht werden. Daher sollten Betroffene sich immer an einen Arzt wenden, wenn diese Symptome ohne erkennbare Ursache auftreten und anhalten.

Welche Untersuchungen sollte der Arzt machen?

Er sollte den Blutdruck messen und ein Elektrokardiogramm (EKG) in Ruhe sowie unter Belastung anfertigen. Außerdem sollte das Blut auf verschiedene Parameter und das Herz mit Ultraschall untersucht werden.

31/2018 NEUE POST 51

Die Diagnose ist erst einmal ein Schock. Doch mit diesen Tipps erholen Sie sich schnell

Unsere Seele ist bei den meisten Herzkrankungen beteiligt – sowohl bei der Entstehung als auch im Verlauf. So haben Menschen mit psychischen Problemen ein größeres Risiko für eine koronare Herzkrankheit oder einen Infarkt. Auf der anderen Seite treten bei Herzpatienten häufiger seelische Probleme auf. Unbehandelt wirken diese sich negativ auf den Verlauf der Erkrankung aus. Denn viele nehmen ihre Medikamente nicht regelmäßig ein und leben nicht gesund.

Wie Sie das Leben wieder genießen

Doch mit etwas Eigeninitiative und Tatkraft können Patienten das seelische Tief überwinden und Lebensqualität zurückerobern, erklärt der Psychokardiologe Prof. Michael Stimpel in NEUE POST.

Buch-Tipp



Leben mit Herzkrankungen von Prof. Michael Stimpel (Springer Verlag, 19,99 Euro) enthält ausführliche Hintergründe und viele Tipps.



BAUEN SIE VERTRAUEN ZUM HERZEN AUF

Auch als Herzkranker ist das Leben nicht vorbei: Patienten sollten sich bewusst mit ihrer Krankheit auseinandersetzen und aktiv mit den verbliebenen gesundheitlichen Möglichkeiten arbeiten. Dadurch beeinflussen sie ihr Leben positiv. Wer sein Leiden aber ständig verleugnet, resigniert oder Medikamente nur unzuverlässig einnimmt, mindert die Lebensqualität.

HÄUFIG LEIDET DIE PSYCHE MIT

Eine Herzkrankung geht häufig auch mit einem seelischen Trauma einher. So entwickeln nach einem Herzinfarkt rund 20 Prozent der Patienten eine anhaltende depressive Verstimmung. Auch Belastungs- und Angststörungen treten gehäuft auf. Die Erkrankungen werden je nach Ursache unterschiedlich behandelt (s. unten).

HERZ UND SEELE: WER HILFT?

Bleiben Sorgen, Ängste, Niedergeschlagenheit oder belastende Erinnerungen bestehen und helfen Gespräche mit Angehörigen nicht weiter, ist es ratsam, sich professionelle Hilfe zu suchen. Erster Ansprechpartner ist oft der Hausarzt. Er kann Sie bei Bedarf an einen Spezialisten (Psychotherapeut) überweisen.

LERNEN SIE EINE ENTSPANNUNGSTECHNIK

Ungewissheit, Sorgen und Ängste im Rahmen einer Herz-Erkrankung verursachen dauerhafte Anspannung und zunehmende Erschöpfung. Mithilfe eines Entspannungsverfahrens können Sie diese Zustände frühzeitig wahrnehmen, sie kontrollieren und effektiv abbauen. Für Herz-Patienten besonders geeignet ist die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Aber auch andere Techniken wie Autogenes Training helfen.



FAMILIE EINBEZIEHEN, BETROFFENE SUCHEN

Soziale Kontakte sind eine wichtige Hilfe für Herzpatienten. Teilen Sie Gefühle wie Niedergeschlagenheit oder Aggression mit Ihrem Partner oder engen Angehörigen. Gemeinsam stehen Sie die schwere Zeit nach der schockierenden Diagnose besser durch. Auch gute Bekannte und Freunde können Ihnen jetzt beistehen, wenn Sie keinen Partner haben. Ebenfalls



wichtig sind Herzsportgruppen, die fast überall in Deutschland angeboten und von Ärzten geleitet werden. Sie vermitteln neues Vertrauen in die körperliche Leistungsfähigkeit.

DIE ANGST BESIEGEN: INFORMIEREN SIE SICH ÜBER IHRE KRANKHEIT

Sind Patienten schlecht über ihren eigenen Körper und das Herz-Kreislauf-System informiert, hat das zwei Folgen: Zum einen sind sie häufig ängstlich und besorgt – oftmals unbegründet. Zum anderen erschweren die fehlenden Kenntnisse die Verständigung mit dem Arzt. Daher sollten Patienten das Gespräch mit ihrem Arzt suchen, sobald sie den ersten Schrecken der folgenschweren Diagnose verarbeitet haben. Lassen Sie sich die Erkrankung, die zu erwartenden Konsequenzen und notwendige Therapiemaßnahmen genau und verständlich erklären.



Fotos: Springer Verlag, iStock Photo (4), Adobe Stock, Alamy (2), Kirsten Bucher

Körperliche Aktivität 2- bis 4-mal die Woche hat einen idealen Trainingseffekt auf unser Herz



WIE IST ES UM MEIN LIEBESLEBEN BESTELLT?

Viele Herz-Patienten scheuen sich, das Thema Sex beim Arzt anzusprechen. Aus Angst vor einer Überanstrengung verzichten viele sogar darauf. Die gute Nachricht: Meist ist Intimität noch möglich. Auch bei Erektionsproblemen gibt es wirksame Behandlungsmöglichkeiten, z. B. ein Beckenbodentraining. Am besten sammeln Sie Mut und sprechen mit Ihrem Arzt.



50 NEUE POST 31/2018