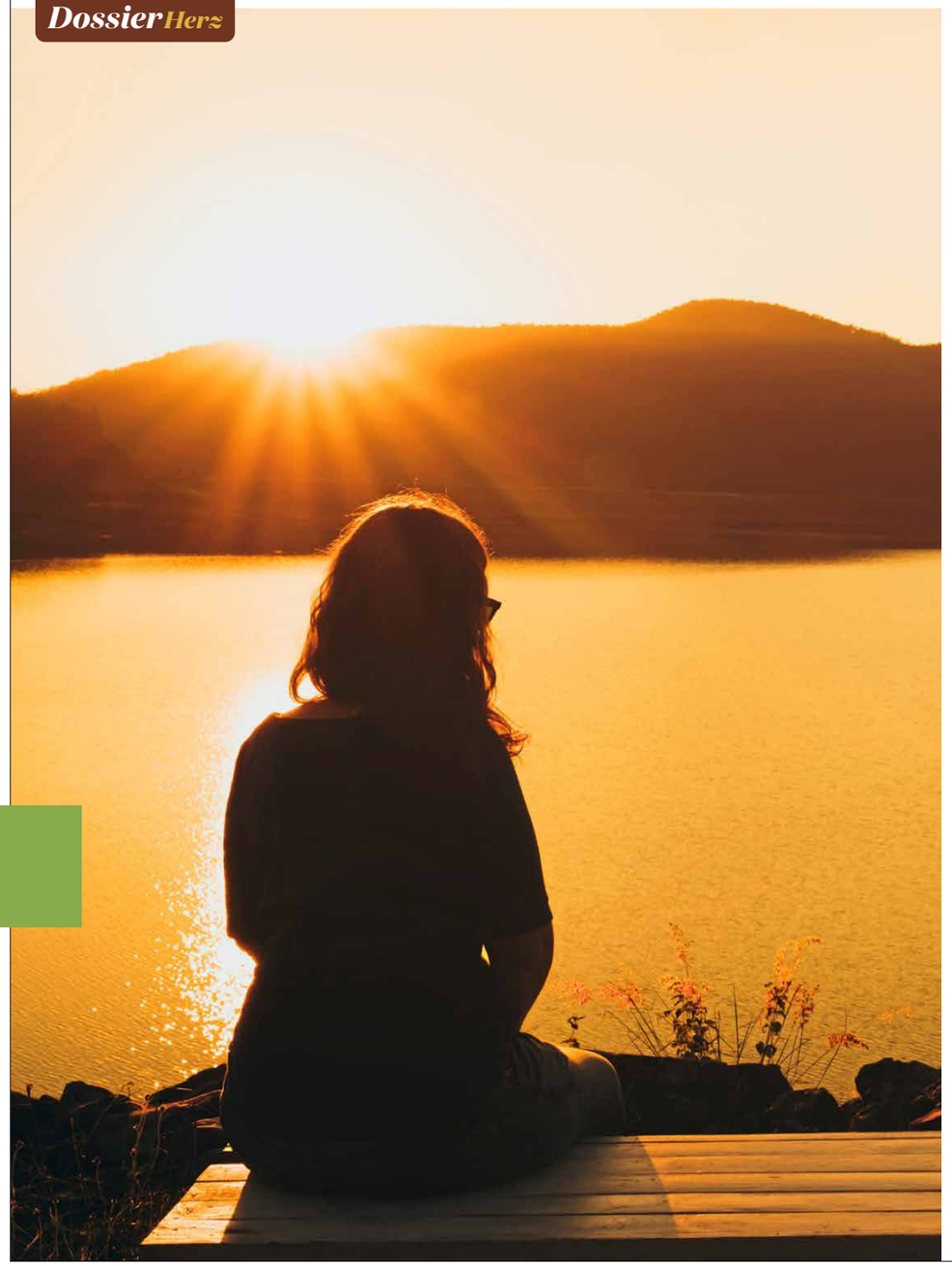

my life
18/2022

Gefäße & Gefühle

Eine brisante Verbindung

Das Herz kann die **Seele** krank machen – und umgekehrt.
Doch Psychokardiologen helfen den Betroffenen, wieder gesund zu werden

Dramatische Stunden, in denen das Herz eines Menschen immer wieder versagt, können traumatische Spuren in der Psyche hinterlassen. Betroffene erleben die Schocksituation wieder und wieder, es kommt zu Flashbacks, Albträumen, Schlafstörungen. Denn Psyche und Herz sind in puncto Gesundheit extrem stark miteinander verwoben. So kann eine Herzerkrankung oder eine Intervention am Herz seelische Krisen auslösen. Umgekehrt ist gut belegt, dass psychische Störungen den Lebensmotor schädigen. Ängste, Depressionen und Schizophrenie steigern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich – Betroffene haben etwa erhöhte Cortisolspiegel im Blut, die das Entzündungsgeschehen fördern. Außerdem tun sie sich durch die seelische Erkrankung schwerer, einen herzgesunden Lebensstil zu pflegen. Diese wechselseitigen Zusammenhänge zwischen Gefühlen und Gefäßen untersucht die noch recht neue Disziplin der Psychokardiologie.

Auf neuen Wegen gehen

Ihrer Forschung ist es zu verdanken, dass ein Umdenken stattgefunden hat: Bis in die 1990er-Jahre hinein vertrat die Kardiologie noch ein stark mechanistisch geprägtes Bild, in dem Emotionen wenig Platz hatten und Schäden an der Pumpe „repariert“ wurden. Dabei ist eine Operation am Herz für jeden Patienten emotional belastend, zu keinem anderen Organ haben wir eine engere Verbindung – unzählige Redensarten zeugen davon.

Eine schwere Herzerkrankung ist eben ein tiefer Einschnitt – viele Betroffene fassen mit der Zeit wieder Zutrauen in ihren Körper und bewältigen die Krise. Andere tun sich jedoch schwer. „Infolge einer Herzerkrankung entsteht eine seelische Störung in erster Linie aus Angst und Verunsicherung“, sagt Prof. Bettina Hamann, Ärztliche Leiterin der Abteilung Psychokardiologie an der Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim. Voller Sorge beobachten viele Infarktpatienten ihren Brustbereich. Ängstlich interpretieren sie jedes Ziehen, befürchten das Schlimmste. Aus Verunsicherung beginnen sie, sich zu schonen, vermeiden Alltagsaktivitäten und ziehen sich zurück.

Erhöhtes Depressionsrisiko

„Wenn sämtliche Aktivitäten wegfallen, die Spaß machen, besteht größte Gefahr für eine Depression“, warnt die Psychokardiologin, „so kann ein Teufelskreis entstehen.“ Experten gehen davon aus, dass etwa 20 Prozent aller Herzinfarktpatienten an einer Depression erkranken.

Emotionen. Ein Infarkt setzt immer starke Gefühle frei. Er ist wie ein Paukenschlag. „Im Gespräch sind viele Patienten extrem traurig und wütend über die Situation“, weiß Prof. Hamann. „Diese Emotionen zu benennen,

> Aus Angst und Verunsicherung entsteht eine seelische Störung

Prof. Dr. med. Bettina Hamann,
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Leiterin der Abteilung Psychokardiologie an der Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim,
kerckhoff-klinik.de

Die Depressionsspirale

Eine Herzerkrankung kann zu einer Depression führen. Gedrückte Stimmung und Antriebslosigkeit machen es dann zusätzlich schwer, lebensstiländernde Therapieempfehlungen wie mehr Bewegung umzusetzen

Akutes Herzereignis → Herzerkrankung, Niedergeschlagenheit, depressive Verstimmung, Angst
↓
Vermeidung, Verdrängung, Fortführung von Risikofaktoren, Non-Compliance
↓
Verschlechterung von Herzerkrankung und Prognose
↓
Zunahme von Beschwerden, erneutes Herzereignis
↓
Zunahme von Angst und Depression
↓
Ausweglosigkeit

Wie befreit Mit der richtigen Atemtechnik kommt man in wenigen Minuten zur Ruhe und reduziert aufkommende Panikgefühle

Selbsthilfe für die Seele

Psychokardiologe Prof. Michael Stimpel empfiehlt diese Übungen, um belastende Situationen wirkungsvoll zu entschärfen

Bewusst atmen
Bei Panikgefühlen lässt sich mittels Atemtechnik der beruhigende Anteil des vegetativen Nervensystems aktivieren:

Verringern Sie Ihre normale Atemfrequenz (zwölf- bis 20-mal/Minute) auf etwa die Hälfte. Dann tief und langsam durch die Nase einatmen und versuchen, mindestens doppelt so lange mit fast geschlossenen Lippen wieder auszuatmen. Kurz innehalten, dann erneut einatmen. Etwa 10 Minuten so verfahren.

Der sichere innere Ort
Diese Imagination ist eine Standardübung aus der Traumatherapie – sie schafft eine Gegenvision zu Schreckensbildern:

Erschaffen Sie innerlich das Bild von einem Ort, an dem Sie sich absolut sicher und geborgen fühlen. Beziehen Sie Klänge (z. B. Bachrauschen), Gerüche und die Temperatur mit ein – je detaillierter, desto besser. Geben Sie dem Ort einen Namen. Überprüfen Sie, ob Sie sich dort mit allen Sinnen wohlfühlen. Sie können den Ort noch verankern, sodass es künftig leichterfällt, dorthin zu gelangen – etwa indem Sie Daumen und Zeigefinger kurz fest zusammendrücken. Die Geste ausführen, wenn Sie sich Ihren sicheren Ort vor Augen führen.

Progressive Muskelrelaxation
Die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskeln hilft nachweislich dabei, seelische Spannungszustände abzubauen:

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl, die Füße haben Bodenkontakt. Die Augen schließen und den Fokus nach innen richten. Nun nach und nach die verschiedenen Muskelgruppen anspannen und wieder lösen: rechte Hand und Unterarm (Hand zur Faust ballen), rechter Oberarm (Ellenbogen anwinkeln, Hand nach oben öffnen), linke Hand (wie rechts), linker Oberarm (wie rechts), Gesicht (Brauen zusammenziehen), Hals und Nacken (Kopf zur Brust ziehen), Schultern (hochziehen), Brust (Atmung anhalten und Muskeln anspannen), Bauch (Muskeln anspannen), Gesäß (Pomuskulatur anspannen), rechter Unterschenkel (Fersen anheben), linker Unterschenkel (wie rechts). Einige Minuten dem entspannten Zustand nachspüren. Für einen nachhaltigen Effekt regelmäßig üben, am besten täglich für 20 bis 30 Minuten.

Wer über die Erkrankung Bescheid weiß, wird wieder handlungsfähig

Prof. Dr. med. Michael Stimpel,
Kardiologe und Psychotherapeut mit Schwerpunkt Psychokardiologie mit Privatpraxis in Düsseldorf,
psychokardiologie-duesseldorf.de

die Zäsur, die da ist, auszusprechen, ist ein wichtiger Prozess bei der Krankheitsverarbeitung." Fatalerweise entsteht ein Infarkt häufig dann, wenn es bereits einen großen Stressfaktor im Leben gibt. „Der Arbeitsplatz ist nicht sicher, die Beziehung lieblos, das Geld knapp", weiß die My Life-Expertin. Das erschwere es, die Krankheit zu bewältigen und wieder Vertrauen in den eigenen Körper aufzubauen.

Neue Strategien entwickeln

Der Düsseldorfer Psychokardiologe und Psychotherapeut Prof. Michael Stimpel hat sich darauf spezialisiert, Patienten nach Herzerkrankungen bei der Bewältigung zu helfen. Mit ihnen entwickelt er Strategien für ihr Leben mit der Krankheit. „Im ersten Schritt geht es um Wissen. Wer über seine Erkrankung genau Bescheid weiß, wird wieder handlungsfähig", sagt er. Viele Herzpatienten seien extrem verunsichert: Kann ich mich noch belasten? Sport treiben? Sex haben? Hier gilt es, Möglichkeiten auszuloten, Ressourcen zu mobilisieren und Schritt für Schritt das Leben neu zu planen. Aufkommende Angstgefühle und negative Gedanken lassen sich mittels Atemtechniken oder Muskelentspannung reduzieren.

Chance. Manche Patienten sehen den Einschnitt als Möglichkeit, sich im Rahmen einer Psychotherapie mit ihren persönlichen Einstellungen zu befassen: ihrem Perfektionismus, dem Nicht-Nein-sagen-Können oder dem eigenen Selbstwert. „Verdrängung ist ebenso in Ordnung, solange Betroffene ihre Therapie verfolgen und ihre Medikamente zuverlässig nehmen", sagt Kardiologe Prof. Stimpel.

Auch Sexualstörungen belasten Herzpatienten. „Das muss man nicht hinnehmen", betont Prof. Stimpel. „Paare, die es schaffen, darüber miteinander zu sprechen, können sich langsam und ohne Erfolgsdruck wieder einer erfüllten Sexualität annähern."

Arteriosklerose droht

Ein krankes Herz kann die Seele krank machen. Umgekehrt erweisen sich psychische Erkrankungen als kardiotoxisch. „Eine Depression hat klare Auswirkungen auf die Herzgesundheit", sagt Prof. Christiane Waller, Chefärztin der Psychosomatischen Medizin am Klinikum Nürnberg. „Es gibt eindeutige Zusammenhänge, dass sie sowohl eine bestehende Herzinsuffizienz als auch eine koronare Herzerkrankung verschlechtert." Bei Letzterer aktiviert die Depression vermutlich Entzündungsprozesse, welche Arteriosklerose begünstigen. Depression gilt daher als Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

„Wir wissen, dass circa 50 Prozent der schwer depressiven Patienten erhöhte Konzentrationen des Stresshormons Cortisol aufweisen", erläutert Prof. Hamann. Studien zufolge verstärken diese das metabolische Syndrom – eine ungünstige Fettumverteilung des Körpers. Es kommt zu Blutdruckanstieg, Insulinresistenz und erhöhten Blutfettwerten. Untersuchungen zeigen: Besonders betroffen sind Menschen, die negative Gefühle wie Verärgerung oder Niedergeschlagenheit anderen nicht mitteilen können. „Gerade diese profitieren stark von Psychotherapie, können so den Krankheitsverlauf verbessern", führt die Expertin aus.

Psychosoziale Faktoren wie Einsamkeit, Schlafstörungen und Dauerstress haben einen Einfluss auf die Entstehung von Bluthochdruck. Eine US-Studie zeigte, dass zehn Überstunden pro Woche das Risiko eines Bluthochdrucks um das Dreifache erhöhen.

Das Herz kann brechen

Plötzliche, extrem starke Gefühle können eine Stress-Kardiomyopathie auslösen. Das ist eine besondere Form des akuten Herzversagens, die besonders Frauen nach der Menopause trifft. Dabei bricht das Herz – fast im Wortsinn. „Der Körper schüttet die Hormone Noradrenalin und Adrenalin aus, die den Herzmuskel schädigen", erläutert Prof. Bettina Hamann. „Das Ultraschallbild zeigt, wie der Herzmuskel eingeschnürt ist und es an der Herzspitze zu einer Ausbeulung kommt."

Lebensgefahr. Die Symptome ähneln jenen eines Herzinfarkts: starke Brustschmerzen, Übelkeit, Todesangst, Schweißausbruch. Doch der Blutfluss in allen Herzkranzgefäßen ist normal, es gibt kein Gerinnsel. Die Ärzte behandeln die akute Herzschwäche – sie kann lebensbedrohlich sein. Mögliche Auslöser sind der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen, Trauer, aber auch familiäre Konflikte. „Oft schwelen die Themen schon lange, kommen dann mit einem Schlag zum Ausbruch", weiß Prof. Hamann. Selbst Glücksgefühle können so stark sein, dass sie das Herz schädigen, bekannt als Happy-Heart-Syndrom.

„Was das Herz-Kreislauf-System am stärksten angreift, ist lang andauernder, zwischenmenschlicher Stress", sagt Psychokardiologin Prof. Christiane Waller vom Klinikum Nürnberg.

Fazit. Stress, ob chronisch oder akut, geht zu Herzen. Mit Entspannungstechniken kann sich jedoch jeder wappnen, von zu viel Druck oder Gefühlen überwältigt zu werden. Erfüllende soziale Beziehungen sind ein weiterer mächtiger Faktor für die Gesundheit. Ein fröhliches Herz ist eben auch stark.

Wie der Neustart nach Infarkt gelingt: ab S. 28

Zwischenmenschlicher Stress greift das Herz an

Prof. Dr. med. Christiane Waller,
Psychokardiologin und Chefärztin der Psychosomatischen Medizin am Klinikum Nürnberg,
klinikum-nuernberg.de

20 %
aller Herzinfarktpatienten bekommen eine Depression

Quelle: Deutsche Herzstiftung

FOTOS: ADOBE STOCK (2); RUD OTT; KIRSTEN BUCHER; PR ILLUSTRATION: ADOBE STOCK