

Fassen Sie sich ein Herz!

Wer nach einem Herzinfarkt oder aufgrund einer Herzerkrankung unter einer Depression leidet, sollte das Thema beherzt angehen. Die Psychokardiologie hat Methoden entwickelt, die Herzpatienten Hilfe bieten können.

MÜNCHEN, 20. Dezember 2022 – Herz und Seele sind Partner, die aufeinander aufpassen müssen. Denn geht es dem Herzen nicht gut, leidet auch die Seele und umgekehrt. Gerade über die Feiertage und den Jahreswechsel kommen auf viele Herzpatienten emotionale Herausforderungen zu. Mit der ersehnten Besinnlichkeit entstehen oft auch Ängste, kreisend um Zukunft, Gesundheit oder den Sinn des Lebens. Wer im neuen Jahr daran etwas ändern will, sollte das Momentum nutzen und eine Veränderung anstoßen. Ein Gespräch mit dem Hausarzt oder Kardiologen kann Handlungswege aus einer Depression aufzeigen. Psychokardiologisches Wissen etabliert sich zunehmend im Praxisalltag: in der Betreuung nach einer akuten Erkrankung oder einem Eingriff am Herzen, bei chronischen Herzerkrankungen und besonders auch in der Prävention.

Gute Vorsätze für 2023 gleich in die Tat umsetzen!

Ein Herzinfarkt kann ein traumatisches Erlebnis sein, in dessen Folge sich Ängste oder manifeste Angststörungen und Depressionen entwickeln können. Die Zahlen rütteln auf:

Etwa ein Drittel der Patienten leiden nach einem Myokardinfarkt (akuter Herzinfarkt) an einer Depression¹ und haben aufgrund dessen unter Umständen einen ungünstigen Heilungsverlauf. Insbesondere trifft es Frauen unter 60 Jahren: Ihr Risiko für eine Depression ist mit bis zu 40 Prozent besonders hoch².

Gerade für Menschen, die bisher engagiert und im Berufs- und Familienleben sehr aktiv waren, ist es ein Schock, sich von einem Tag auf

¹ <https://leitlinien.dgk.org/2018/bedeutung-von-psychozialen-faktoren-in-der-kardiologie-update-2018-positions-papier-der-deutschen-gesellschaft-fuer-kardiologie/>

² <https://www.springermedizin.at/psychokardiologie-in-der-stationaeren-rehabilitation/15169782>

den anderen als schwach und verwundbar zu erleben. Unterbewusst bleibt oft auch die Angst vor einem erneuten Herzinfarkt. Es gilt, das neue Leben bewusst anzunehmen und mögliche Anpassungsstörungen zu überwinden.

„Und genau an diesem Punkt gehen die Wege von Herzpatienten vielfach auseinander“, erklärt Dr. Norbert Smetak, Vorsitzender des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen (BNK). *„Wir möchten Menschen nach einem erlittenen Herzinfarkt ermutigen, ihre Ängste und Sorgen offen zu thematisieren. Für den einen kann eine Herzsportgruppe, die es übrigens durchaus auch für junge Menschen gibt, das richtige sein, um durch Bewegung und den Austausch mit Gleichgesinnten Ängste abzubauen. Andere brauchen vielleicht eine Psychotherapie, die tiefer in die Bewältigung von psychischen Belastungen geht.“*

Symptome einer Depression nach Herzinfarkt

Eine Depression hat viele Gesichter und Emotionen. Nicht selten spielen Scham- und Schuldgefühle eine Rolle im Glauben, die Herzkrankheit „verdient“ zu haben, da wissentlich Stress und ein damit einhergehender ungesunder Lebensstil zu lange in Kauf genommen wurden. Andere Betroffene fühlen sich dauerhaft müde, können aber nachts trotzdem nicht schlafen, oder können sich nicht aufraffen, um für ihre Genesung Notwendiges zu tun, z.B. Essgewohnheiten zu ändern oder mehr Bewegung ins Leben zu bringen. Das schlechte Gewissen nährt jedoch die depressive Verstimmung und verschlimmert den Zustand weiter. *„Es gibt in dieser Situation nur eine Lösung: Zögern Sie nicht, professionelle ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Mit einer psychologischen Unterstützung können Sie wieder Vertrauen in ihre eigenen Kräfte entwickeln und an einer Zukunftsperspektive arbeiten“,* möchte der BNK-Vorsitzende Patienten ermuntern.

Psychische Belastungen als Mitverursacher für Herzinfarkt

Herz-Kreislaufkrankungen entwickeln sich auf vielfältiger Grundlage: Genetische Faktoren wirken zusammen mit individuellen Lebens- und Beziehungserfahrungen und Verhältnissen der Umwelt, die anhaltenden Stress verursachen. Oft besteht eine psychische Belastung schon weit länger, also vor dem Auftreten eines akuten Herzproblems. Die ungünstige Entwicklung beginnt nicht selten bereits in früher Jugend. Ein Umstand, der für die amerikanische Herzgesellschaft (AHA) bereits 2018 Anlass zum

Aufruf zu präventiven Maßnahmen gegen Kindeswohlgefährdung war.³ Die angespannte Psyche beeinflusst die Durchblutung des Herzens und umgekehrt. Bei Stress wird Energie mobilisiert und unser Nervensystem auf Hochtouren gebracht: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, es kommt zur Hormonausschüttung vor allem von Insulin.

„Es ist eine natürliche Reaktion, um die an uns gestellten Anforderungen zu bewältigen“, erklärt Dr. Boris Leithäuser, Sprecher der Arbeitsgruppe Psychokardiologie im BNK. Folgt auf diese Phase der Anforderung jedoch nicht eine Phase der Entspannung entsteht Dauerstress: Der Blutdruck bleibt dauerhaft zu hoch, Gefäße verengen und verstopfen, das permanent ausgeschüttete Insulin kann einen Diabetes verursachen. Häufig geht Dauerstress mit einer Schlafstörung einher, die wiederum den Körper und vor allem das Herz auf lange Sicht schwächt. *„Glücklicherweise entwickelt nicht jeder, der dauerhaft Stress ausgesetzt ist, eine Herzerkrankung. Dann spielen ausgleichende positive Faktoren eine Rolle, die sogenannte Resilienz. Diese Faktoren gilt es auch nach der Diagnose einer Erkrankung des Herzens zu stärken“,* betont Leithäuser.

Weitere Informationen bietet auch die [Initiative „Herzbewusst“](#) von BNK und Astra Zeneca in Kooperation mit DAK Gesundheit und AXA Krankenversicherung.

Über den BNK e. V.

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.400 Mitglieder und repräsentiert damit über 90 Prozent der kardiologischen Praxen. Der Verband ging aus einer Arbeitsgemeinschaft hervor, die 1979 von knapp 100 Fachärzten gegründet wurde. Heute sind die Mitglieder des BNK auf regionaler und Bundesebene in zahlreichen Ausschüssen, Projektgruppen, gesundheits- und berufspolitischen Gruppierungen und in vielen Gremien der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung (DGK) aktiv. Seinen juristischen Sitz hat der BNK in München. Weitere Informationen rund um den BNK finden Sie unter www.bnk.de.

Ansprechpartner für die Presse:

Pressesprecher

BNK e. V.
Dr. med. Heribert Brück
Tel.: 02431.20 50
E-Mail: presse@bnk.de

Pressebüro

Imke Salzmann
Tel.: 0173-94 92 523
E-Mail: pressebuero@bnk.de

³ <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIR.000000000000536>