PRESSEINFORMATION

BNK
Bundesverband
Niedergelassener
Kardiologen

Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober 2025

„Herz und Seele in Einklang bringen!“

Interview mit Dr. Boris Leithäuser, BNK-Sprecher der Arbeitsgruppe Psychokardiologie, über die Zusammenhänge zwischen Herz und Seele und wie betroffenen Herzkranken heute geholfen werden kann

MÜNCHEN, 08. Oktober 2025. Herz und Seele gehören zusammen. Zwischen Herzerkrankungen und seelischem Wohlbefinden gibt es eine starke Wechselwirkung. So können psychische Belastungen wie Stress, Sorgen und Ängste körperliche Beschwerden am Herzen verursachen. Genauso kann eine Herzerkrankung zu Depressionen, Ängsten und Schlafstörungen führen. Die Psychokardiologie erforscht diese Wechselwirkungen und hat in den letzten Jahren vermehrt Eingang in eine ganzheitliche Behandlung von Patienten gefunden, die psychische und körperliche Aspekte berücksichtigt.

Herr Dr. Leithäuser, Patienten, die einen Herzeingriff erlebt haben oder am Herzen erkranken, leiden häufig auch seelisch. Woran liegt das?

Dr. Leithäuser: *„Das schlagende Herz und das stillstehende Herz sind Metaphern des Lebens und des Todes. Im Falle einer Herzerkrankung oder eines notwendigen Eingriffs am Herzen verlieren Betroffene häufig auch das Vertrauen in den eigenen Körper. Nicht selten entwickeln sie sogar Todesängste. Die Angst vor dem Tod, vor einer erneuten Erkrankung, den Folgen eines Eingriffs oder einer Einschränkung der Lebensqualität führen zu großer Verunsicherung. Anhaltende Sorgen um die Zukunft oder Gefühle der Hilflosigkeit sind gleichbedeutend mit einer dauerhaften Stressbelastung, welche wiederum zur depressiven Verstimmung oder offensichtlichen Depression führen kann. In der Folge werden körperliche biochemische Prozesse angestoßen, die sich schädigend auf das Herz-Kreislauf-System auswirken — ein Teufelskreis entsteht.“*

Was können Patienten im Vorfeld eines geplanten Herzeingriffs tun, um sich seelisch zu stärken?

Dr. Leithäuser: *„Ein bevorstehender Eingriff am Herzen geht nicht selten einher mit einer emotionalen Belastung aufgrund des zu erwartenden Kontrollverlustes, der Angst vor Komplikationen, vor dem Tod, vor „der Zeit danach“. Dem gegenüber steht die Hoffnung auf Heilung, Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Verlängerung des Lebens. Der erste Schritt zur Verbesserung des seelischen Befindens ist, über alle diese Themen zu sprechen. Mit der Familie, mit guten Freunden, ggf. Bekannten, die ähnliches durchgemacht haben, mit dem Hausarzt. Immer mehr Kardiologen oder Herzkliniken bieten psychologische Grundversorgung oder Unterstützung an, zumal bekannt ist, dass eine gute psychische Verfassung vor dem Eingriff den Heilungsverlauf und die Rückkehr „ins normale Leben“ positiv beeinflussen.“*

Welche Möglichkeiten gibt es für Patienten, die unvorbereitet nach einem Eingriff oder durch eine Erkrankung Ängste oder gar Depressionen entwickeln?

Dr. Leithäuser: *„Auch hier ist ein schrittweises Vorgehen sinnvoll und möglich. Zunächst sollten Patienten das offene Gespräch suchen und um Hilfe bitten. Hierfür bietet sich die Zeit in der Reha-Klinik an. Dort sind immer „Leidensgenossen", aber auch Psychologen, die sich kümmern und Empfehlungen geben. Gibt es tatsächlich manifeste Ängste oder Depressionen, besteht die Möglichkeit einer psychokardiologischen Rehabilitation. Leider ist die Verfügbarkeit von ambulanter Psychotherapie, insbesondere für Herzpatienten begrenzt."*

Welche praktischen Empfehlungen können Sie Betroffenen geben, Stichwort Selbsthilfegruppen, Koronarsportgruppen etc.?

Dr. Leithäuser: *„Betroffene sollten Kontakt halten zum Partner/Partnerin, Familie und Freunden, sich nicht zurückziehen, sondern sozial aktiv bleiben. Wir empfehlen unseren Patienten, sich Gleichgesinnte in Selbsthilfe- und Herzgruppen zu suchen. Wer sich zuvor viel bewegt hat, sollte den Sport wieder aufnehmen, auch um die Ängste vor Belastung abzubauen und das Vertrauen in den Körper und die eigenen Fähigkeiten zurückzugewinnen. Dabei gilt es geduldig zu sein und nicht zu viel von sich zu verlangen. Das gilt besonders für die Rückkehr ins Berufsleben. Vor allem nach großen Herzoperationen verläuft die Rekonvaleszenz nicht selten wellenförmig und es kann auch nach einem Vierteljahr noch zu einem Tal kommen, das durchschritten werden muss.*
Eine akute Herzerkrankung oder -operation ist nicht selten ein sogenanntes Schwellenereignis im Leben eines Menschen. Dies kann auch motivieren zu einem achtsamen Ernährungsverhalten und Lebensstil zu finden – ein Neustart in ein erfülltes und gut gelebtes Leben."

Nicht Rauchen, gesund essen, wenig Stress, wenig Alkohol, viel Bewegung… Den meisten Menschen ist um die Bedeutung dieser Faktoren für ihre Herzgesundheit bewusst, können aber ihren Lebensstil nicht so leicht ändern. Welche Empfehlungen geben Sie Ihren Patienten, um den inneren Schweinehund wirklich und nachhaltig zu überwinden?

Dr. Leithäuser: *„Die Frage ist, wie der „innere Schweinehund" tatsächlich aussieht. Ein „ungesunder Lebensstil" wird im Laufe eines Lebens sozial erlernt, was bereits in der Jugend beginnt. Für einen „echten Lifestyle-Change" kann es sinnvoll sein, professionelle Hilfe anzunehmen."*

Die Psychokardiologie ist als Fachgebiet der Kardiologie ja noch recht jung und damit noch nicht allen Betroffenen bekannt. Unter welchen Bedingungen übernehmen denn die Krankenkassen die Kosten dafür und wie geht man als Betroffener am besten vor?

Dr. Leithäuser: *„Die Erkenntnisse der Psychokardiologie sind teilweise schon Jahrzehnte alt. Die Aufmerksamkeit demgegenüber hat sich in den letzten Jahren jedoch erheblich gesteigert. Von den Krankenkassen werden immer dann Kosten übernommen, wenn es Diagnosen gibt. Für die*

Psychokardiologie bedeutet das, dass eine „Herzdiagnose“ und eine „psychische Diagnose“ zusammen bestehen müssen. Daher ist die Psychokardiologie interdisziplinär. Idealerweise gibt es ein Psycho-Kardio-Team aus Psychologen, Psychotherapeuten, Sozialpädagogen und Kardiologen, wie jüngst von der Europäischen Kardiologengesellschaft vorgeschlagen. In der Realität ist allerdings noch ein Weg zurückzulegen.“

Dr. med. Boris Leithäuser ist Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Angiologie, Kardiovaskulärer Präventivmediziner und Psychokardiologe, niedergelassen in Hamburg.

Über den BNK e. V.

Der BNK ist der größte Kardiologenverband auf vertragsärztlicher Ebene in Deutschland. Er hat derzeit rund 1.200 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
Tenholter Str. 43a
41812 Erkelenz
Tel.: 02431.20 50
E-Mail: presse@bnk.de

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