

## Stress, Angst, Depression: Wie Sie über den Vagusnerv Ihr Herz stärken

**Neue Erkenntnisse dazu, wie Hirn und Herz kommunizieren: Warum der „Entspannungsnerv“ Vagus ein zentraler Ansatzpunkt sein kann, um seine Herzgesundheit zu stärken / Expertin informiert in aktueller HERZ heute**

Das Herz und unser Gefühlsleben haben eine ganz besondere Verbindung. Das wird nicht nur in unserer Sprache deutlich, wenn das Herz „vor Freude hüpf“ oder „vor Schmerz bricht“. Aktuelle Studien enthüllen immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse dazu, wie Hirn und Herz kommunizieren – und eröffnen so Möglichkeiten, den schädlichen Auswirkungen etwa von Stress, Depressionen oder Angst auf die Herzgesundheit vorzubeugen. „Ein zentraler Ansatzpunkt könnte dabei der Vagusnerv sein. Er transportiert Signale vom Gehirn zum Herzen“, berichtet Privatdozentin Dr. Cora Stefanie Weber in der aktuellen Ausgabe der Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ heute 2/2025, die sich dem Themen-Schwerpunkt „Herz & Hirn“ widmet und unter <https://herzstiftung.de/bestellung> angefordert werden kann. „Der Vagusnerv gehört zum parasympathischen Nervensystem, das für die Entspannung zuständig ist“, erläutert die Chefarztin der Fachabteilung Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in der Klinik Henningsdorf, Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité Universitätsmedizin Berlin, Campus Benjamin Franklin. Den Gegenpart bildet das sympathische Nervensystem, das bei Stress aktiviert ist und den Herzschlag beschleunigt, den Blutdruck sowie die Blutgerinnung erhöht. „Zahlreiche wissenschaftliche Studien machen deutlich, wie eng der Zusammenhang von Stress, aber auch Depressionen und Angsterkrankungen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Gesunde wie herzkranken Menschen sollten diesen Zusammenhang kennen, um gegebenenfalls Hilfe in Anspruch zu nehmen“, betont Prof. Dr. Thomas Voigtländer, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung sowie Kardiologe und Ärztlicher Direktor am Agaplesion Bethanien Krankenhaus, Frankfurt am Main. Infos zur Psychokardiologie bietet die Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/psychokardiologie>

### **Chronischer Stress? Den Vagus als „Entspannungsnerv“ stärken!**

Normalerweise sollten sich sympathisches und parasympathisches Nervensystem im Gleichgewicht befinden. Doch viele Menschen leiden heute unter chronischem Stress – ihr sympathisches Nervensystem ist ständig überaktiv – und macht sie krank. Bei diesen Personen gilt es, den Vagus als „Entspannungsnerv“ zu stärken.

Eine Messgröße, um Gefährdete zu erkennen, ist die Herzratenvariabilität, erläutert Dr. Weber. Sie ist ein Maß für die unterschiedlichen Abstände zwischen den Herzschlägen. Jüngere, herzgesunde Menschen und Sportler haben in der Regel eine hohe Herzratenvariabilität (HRV): Bei körperlicher oder emotionaler Belastung wird der Sympathikus aktiviert, was die Herzfrequenz, den Blutdruck und die Atemfrequenz steigen lässt. Doch im Anschluss entfaltet der Vagus seine erholsame, entspannende Wirkung und Puls sowie Blutdruck sinken rasch wieder.

Doch diese Regulation funktioniert nicht bei jedem Menschen gleich gut. Zum einen nimmt mit dem Alter die HRV ab: Blutgefäße sind durch Ablagerungen verhärtet und weniger elastisch. Auch bei Diabetes, Bluthochdruck oder Herzmuskelschwäche ist die HRV eher niedrig – und bekanntlich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

Eine weitere Risikogruppe sind Menschen mit Angst- und Panikstörungen. Sie haben, wie Studien zeigen, ebenfalls ein im Vergleich zur übrigen Bevölkerung signifikant erhöhtes Infarkttrisiko. „Man nimmt an“, so Dr. Weber, „dass es ihrem Gehirn nicht mehr gelingt, Angstreaktionen ausreichend zu unterdrücken, ihr Vagusnerv ist gehemmt und sie geraten so in chronischen Stress.“ Und auch hier hat sich in Studien ein Zusammenhang mit der HRV herstellen lassen: Menschen mit hoher HRV (und damit einem aktiven Vagusnerv) haben laut Dr. Weber eine bessere Konzentration, Emotionskontrolle und ein besseres emotionales Wohlbefinden.

## **Psychokardiologie bietet Betroffenen Hilfen**

Die Expertin verweist auf Befunde, die „darauf hindeuten, dass ein besseres Bewusstsein für die eigenen Gefühle mit einer stabileren Herzaktion einhergeht – und damit einen Schutzfaktor darstellen kann“. Insgesamt, so auch das Fazit des Kardiologen Prof. Voigtländer, „machen die Studiendaten deutlich, wie wichtig es, etwa in der kardiologischen Rehabilitation nach einem Herzinfarkt, ist, auch psychokardiologische Aspekte zu berücksichtigen“. Infos zur Reha unter <https://herzstiftung.de/kard-reha>

Als Konsequenz rät Dr. Weber: „Patienten mit Angststörungen sollen für ihre meist unkontrolliert auftretenden dysfunktionalen Emotionen sensibilisiert werden und schrittweise eine bessere Kontrolle über ihr Leben erlangen. Dies ist im Rahmen einer psychosomatischen Fachbehandlung stationär, teilstationär und ambulant möglich. Fördert man das Wahrnehmen von Emotionen therapeutisch, lässt sich die Funktion des Herzens günstig beeinflussen!“, ist sie überzeugt. Tatsächlich hält die Psychokardiologie zunehmend Einzug in die kardiologische Rehabilitation. „Wir wissen aus Studiendaten und der täglichen Erfahrung mit belasteten Herzpatienten, wie wichtig psychotherapeutische Hilfen für sie sind“, sagt Dr. Weber, „die Umsetzung im Versorgungsalltag indes lässt noch einen deutlichen Spielraum nach oben, auch in der Akutbehandlung.“ Infos unter <https://herzstiftung.de/psychokardiologie>  
(sb)

## **Zusatzinfo**

So können Sie den Vagusnerv und Ihr Herz stärken

Studien belegen: Herzkranken Menschen profitieren oft von psychotherapeutischen Maßnahmen: Depressivität, Angstsymptome, Stress und die Sterblichkeit an Herzkrankheiten nehmen ab. Diese Maßnahmen können helfen, einem ersten Infarkt vorzubeugen oder einen Re-Infarkt zu verhindern:

- Psychotherapeutische Gespräche
- Entspannungsverfahren (z.B. tiefe Bauchatmung aktiviert den Vagus)
- Ausdauersport (ebenfalls positiver Effekt auf die Vagus-Aktivität)
- Kunst- und Körpertherapie
- Ein besseres Stress-Management
- Gesunde Ernährung, auf Normalgewicht achten
- Möglichst geringer Konsum von Alkohol
- Nicht rauchen
- Ausreichend schlafen
- Verordnete Medikamente zuverlässig nehmen
- Kontrolltermine regelmäßig wahrnehmen

Literatur: Weber, Cora, Mein Herz und meine Seele, HERZ heute 2025; 2, 17-21

## **Service**

Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ heute

Mehr Informationen rund um die komplexen Wechselwirkungen von Herz und Gehirn bietet die

Herzstiftung in der Ausgabe 2/2025 ihrer Zeitschrift HERZ heute mit dem Titel „Herz & Hirn“. Ein Probe-Exemplar dieser Ausgabe kann kostenfrei unter Tel. 069 955128-400 oder unter <https://herzstiftung.de/bestellung> angefordert werden.

Infos zur Psychokardiologie: <https://herzstiftung.de/psychokardiologie>

Infos zur kardiologischen Reha: <https://herzstiftung.de/kard-reha>

**Originalpublikation:**

Deutsche Herzstiftung (Hg.), Weber, Cora, Mein Herz und meine Seele, in: HERZ heute 2025; 2, 17-21, Frankfurt am Main Juni 2025