

## Stress für die Seele ist eine Strapaze fürs Herz

### **Herzstiftung informiert über Zusammenhang zwischen Herzkrankheiten und seelischen Belastungen sowie Hilfsangebote für Betroffene**

(Frankfurt a. M., 10. Februar 2020) Stress und seelische Belastungen erhöhen den Blutdruck und langfristig auch das Risiko, eine Herzerkrankung zu bekommen. Umgekehrt können Herzerkrankungen die Seele stark belasten. Seit einigen Jahren widmet sich die Psychokardiologie verstärkt diesem Zusammenhang und bietet unterstützende Therapien und Gespräche für Herzpatienten an. „Das Erleben einer schweren organischen Herzkrankheit führt bei Betroffenen fast immer zu Todesängsten, auch wenn sie nicht immer bewusst wahrgenommen werden“, sagt Prof. Dr. med. Christoph Herrmann-Lingen vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen in der Titelgeschichte der aktuellen Ausgabe „HERZ heute“. Ausführliche Informationen über den Zusammenhang zwischen Herz und Psyche bietet die Herzstiftungs-Zeitschrift „HERZ heute“ 1/2020, die kostenfrei unter 069 955128400 angefordert werden kann.

### **Wie Stress Herz und Gefäße belastet**

Stress hat unmittelbaren Einfluss auf das vegetative Nervensystem: Herz und Atmung beschleunigen sich, die Muskeln werden stärker durchblutet, wir werden aufmerksamer und reizbarer. Für unsere Vorfahren war das überlebenswichtig, denn bei Gefahr mussten sie kämpfen oder fliehen. Auch heute ermöglicht uns diese Körperreaktion, in Gefahrensituationen schnell zu reagieren und die maximale Körperkraft einzusetzen. Der heutige Stress ist allerdings – anders als früher – nur selten mit Muskelaktivität verbunden und hält häufig länger an – mit gesundheitlichen Folgen: „Eine Aktivierung von Herz und Kreislauf ohne Muskelaktivität lässt den Blutdruck steigen“, sagt Herrmann-Lingen. „Geschieht das über einen längeren Zeitraum, gewöhnt sich der Organismus an die zu hohen Werte. Eine Hochdruckerkrankung entwickelt sich.“ Auch die Blutgefäße verengen sich und verstopfen leichter, weil sich die Blutgerinnung bei Stress verändert. Fehlen die Erholungsphasen, belasten all diese Faktoren das Herz: „Langfristig können sich die Herzkranzgefäße stark verengen, es kann zu Schäden am Herzmuskel, Herzrhythmusstörungen bis hin zum Herzinfarkt oder Herzversagen kommen“, so der Mediziner.

Allerdings sind nicht alle Menschen gleich anfällig für Stress. Genetische Faktoren sowie Erfahrungen in der Kindheit entscheiden mit, wie stressanfällig wir später als Erwachsene sind. Manche Menschen empfinden bereits den Gedanken oder die Erinnerung an eine emotional belastende Situation als Stress. Die Körperreaktionen sind dann die gleichen wie bei „echtem“ Stress, obwohl die unmittelbare Gefahrensituation fehlt.

### **Teufelskreis aus Angst und Herzbeschwerden**

Nicht selten erleben Betroffene bei Angst und Stress funktionelle Herzbeschwerden wie Herzrasen oder Herzstolpern, obwohl das Herz (noch) gesund ist. Eine rein körpermedizinische Behandlung bleibt dann erfolglos. Das verunsichert Betroffene und schränkt sie in ihrem Alltag ein. „Einige Patienten beobachten Puls, Blutdruck sowie Herzbeschwerden besonders genau und meiden positive Aktivitäten wie Sport, aus der – eigentlich unbegründeten – Sorge vor einem Herzinfarkt“, berichtet

Prof. Herrmann-Lingen. Auch eine tatsächlich bestehende Herzkrankheit kann die Psyche stark belasten. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Therapie mit zusätzlichen Belastungen einhergeht, etwa mit Schockabgaben eines implantierten Defibrillators oder häufigen Krankenhausaufenthalten. „In der Folge können sich Ängste und weitere psychische Probleme entwickeln, die wiederum das Herz belasten. Nicht selten kommt es zu einem Teufelskreis aus Herzkrankheit und psychischen Problemen.“

### **Hilfsangebote der Psychokardiologie**

Um diesen Teufelskreis gar nicht erst entstehen zu lassen, arbeiten viele kardiologische Akutkliniken inzwischen eng mit psychosomatischen Diensten zusammen. Sie bieten den Patienten schon während des Krankenhausaufenthaltes unterstützende Gespräche sowie Hilfe bei der weiteren Therapieplanung an. So ist es hilfreich, zusätzlich zur medizinischen Behandlung Informationsveranstaltungen sowie Kurse zur Stressbewältigung zu besuchen. Auch Gespräche mit anderen Betroffenen können nützlich sein. Nicht zuletzt hilft oft ein konsequentes körperliches Trainingsprogramm, wieder Vertrauen in Herz und Körper zu fassen. Weitere Infos zu den Hilfsangeboten und einen Patienten-Erfahrungsbericht bietet der Expertenbeitrag „Hilfe für das Herz - und für die Seele“ von Prof. Herrmann-Lingen in HERZ heute 1/2020.

### **Rezensionsexemplar für Redaktionen**

Ein Rezensionsexemplar der aktuellen Ausgabe von HERZ heute 1/2020 mit dem vollständigen Expertenbeitrag von Prof. Herrmann-Lingen sowie druckfähiges Bildmaterial erhalten Sie unter [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de) oder per Tel. unter 069 955128114.

### **Aktuelle Ausgabe HERZ heute: Jetzt Probeexemplar anfordern!**

Die Zeitschrift HERZ heute erscheint viermal im Jahr. Sie wendet sich an Herz-Kreislauf-Patienten und deren Angehörige. Mitglieder der Deutschen Herzstiftung erhalten die Zeitschrift der Deutschen Herzstiftung regelmäßig und kostenfrei. Ein kostenfreies Probeexemplar der neuen Ausgabe HERZ heute 1/2020 ist unter Tel. 069 955128400 oder per E-Mail unter [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)

Coverfoto/-gestaltung: iStock/knoppper/R. Unguranowitsch

### **Infos über bewährte Maßnahmen gegen Stress:**

[www.herzstiftung.de/Stress-Herz.html](http://www.herzstiftung.de/Stress-Herz.html)

### **Download-Link zu druckfähigem und honorarfreiem Bildmaterial (JPG):**

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/christoph-herrmann-lingen.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/christoph-herrmann-lingen.jpg)

Prof. Dr. med. Christoph Herrmann-Lingen

Foto: UMG/Schmidt