

Wenn das Herz die Seele belastet

Berlin - Herzkrankheiten verändern das Leben in vielen Bereichen und haben nicht nur körperliche Auswirkungen. Auch die Psyche leidet und körperliche Beschwerden wie Brustschmerz und Atemnot können mit Ängsten einhergehen. Im Vorfeld der European Mental Health Week sensibilisiert die Stiftung Gesundheitswissen für das Zusammenspiel zwischen Herzkrankheiten und psychischen Problemen und klärt leicht verständlich und wissenschaftlich fundiert über den Einfluss psychischer Probleme auf das Herz auf.

Wann kommt es zu psychischen Problemen

Die Anpassung an die neue Lebenssituation nach der Diagnose einer Herzerkrankung kann herausfordernd sein. Manche Menschen können gegebenenfalls nicht mehr in ihrem Beruf arbeiten, andere sind nicht mehr so belastbar wie früher. Auch seelische Anpassungsprobleme können die Folge sein. Im schlimmsten Fall entwickelt sich eine psychische Krankheit.

Diese kann sich z. B. folgendermaßen äußern:

- anhaltende Ängste
- Vermeidung von Anstrengung aus Angst vor Beschwerden
- Angst vor Nebenwirkungen der Medikamente
- wiederkehrende Sorgen aufgrund der Krankheit
- Konzentrations- und Schlafprobleme

Der Einfluss psychischer Probleme auf das Herz

Psychische Probleme können das Risiko für Herzkrankheiten erhöhen oder bestehende Herzkrankheiten verschlechtern. Unter psychischer Belastung schüttet der Körper vermehrt Stresshormone aus. Dadurch schlägt das Herz schneller und stärker, die Gefäße ziehen sich zusammen und der Blutdruck steigt. Langanhaltender Stress kann dazu führen, dass dieser Prozess außer Kontrolle gerät, was Herz und Gefäße schädigen kann. Daher ist es wichtig bei Herzerkrankungen auch auf psychische Erkrankungen zu behandeln und chronischen Stress zu vermeiden. Umso wichtiger ist es, dass die psychischen Probleme behandelt werden und chronischer Stress vermieden wird.

Hier finden Sie Unterstützung

Der Hausarzt oder die Hausärztin kann eine Erstdiagnose stellen und weitere Schritte einleiten, z. B. eine Überweisung zu einer Psychotherapie. Aber auch Selbsthilfegruppen können hilfreiche Anlaufstellen sein. Herz-Selbsthilfegruppen finden Sie unter anderem hier:

- Deutsche Herzstiftung e. V.
- Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen e. V.
- Stiftung DHG (Diabetes | Herz | Gefäße) (Stiftung in der Deutschen Diabetes Stiftung)

Auf der Webseite der Stiftung Gesundheitswissen finden Sie alles Wissenswerte zu koronarer Herzerkrankung:

[Mehr Informationen zu Herz und Seele](#)

Was sind Koronare Herzkrankheiten