

Ein Herz und eine Seele **-Leben mit Koronarer Herzkrankheit-**

In Deutschland leiden Millionen Menschen an Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen. Besonders häufig ist die Koronare Herzkrankheit mit dem akuten Herzinfarkt und dessen Folgen. Etwa ein Drittel (25 - 40%) der Betroffenen leidet auch unter behandlungsbedürftigen psychischen Begleiterkrankungen wie Angst und Depressivität, die sowohl die Lebensqualität als auch die Entwicklung der Herzerkrankung ungünstig beeinflussen.

Zusammenhänge von Herz und Seele (Psyche) sind seit Menschengedenken bekannt. Menschen „nehmen sich etwas zu Herzen“, „haben ein gebrochenes Herz“, sind „engherzig“, „kalthertzig“ oder „warmherzig“, ihnen „zieht sich das Herz vor Angst zusammen“, „bleibt vor Schreck stehen“ oder „geht vor Freude auf“. In den letzten Jahrzehnten konnte durch intensive wissenschaftliche Forschung gezeigt werden, dass ein direkter Zusammenhang zwischen Erkrankungen der Psyche und solchen des Herzens besteht.

Neben den klassischen Risikofaktoren (Rauchen, ungünstige Blutfettwerte, Bewegungsmangel, Übergewicht, erbliche Faktoren), die Herz und Gefäße direkt organisch schädigen können, haben auch psychische Faktoren eine große Bedeutung für die Entstehung und den Verlauf von Herzerkrankungen. Akut wirksam können starke psychische Belastungen durch bedeutsame Lebensereignisse sein, wie Verlust des Partners bzw. anderer wichtiger Bezugspersonen oder der Verlust des Arbeitsplatzes. Depressivität stellt einen der stärksten Risikofaktoren für die Entstehung und den Verlauf von Herzerkrankungen dar. In ihrer Bedeutung ist die Depressivität mit dem aktiven Rauchen vergleichbar. Herzpatientinnen und -patienten mit Depressionen zeigen eine bis zu 2,5-fach erhöhte Sterblichkeit im Vergleich mit Patientinnen und Patienten ohne Depressionen. Depression versetzt den Körper in zerstörerischen Dauerstress, auch wenn dies für Außenstehende nicht ohne weiteres sichtbar ist. Depressive haben damit ein erhöhtes Infarktrisiko, zum anderen kann ein Infarkt seinerseits in eine schwere psychische Krise führen. Wenn der Lebensmotor aussetzt, weckt das bei vielen Betroffenen Ängste oder stürzt sie in tiefe Trauer. Angst kann ihrerseits Auswirkungen auf den Blutfluss und den Rhythmus des Herzens haben und stellt so einen weiteren Risikofaktor dar.

Aber auch Ärger bzw. eine mangelhafte Ärgerbewältigung und chronischer Stress, etwa am Arbeitsplatz und/oder in der Familie sowie mangelnde Unterstützung durch Familie, Freundinnen und Freunde gelten als riskant. Besonders bedenklich sind schwierige Arbeitsverhältnisse, die bei hohen Anforderungen und hohem Zeitdruck wenig Entscheidungsspielraum lassen und in denen die Betroffenen wenig oder keine Wertschätzung erfahren. Besonders gefährdet scheinen Menschen zu sein, die häufig negative Gefühle empfinden, darüber aber nicht mit anderen sprechen können sondern die Gefühle in sich hineinfressen und lange angespannt bleiben.

Schutzfaktoren

Einer geglückten Krankheitsverarbeitung kommt aufgrund des direkten Zusammenhangs zwischen Psyche und Herz eine doppelte Bedeutung zu. Zum einen steigt die Lebensqualität, zum anderen sinkt das zukünftige Infarktisiko. Nach einem Krankheitsereignis spielen familiärer und sozialer Rückhalt eine wichtige Rolle. Am schnellsten erholen sich Betroffene, wenn sie eine optimistische und aktiv gestaltende Haltung einnehmen und der Erkrankung sogar etwas Positives abgewinnen können. So kann ein Herzinfarkt als Hinweis verstanden werden, das Leben in Zukunft bewusster zu genießen, sich geliebten Personen mehr zuzuwenden und in verschiedenen Lebensbereichen Bilanz zu ziehen und Veränderungen vorzunehmen. Wenn vor dem Krankheitsereignis keine psychische Erkrankung vorlag und die Betroffenen gute soziale Unterstützung und Zeit zur Erholung haben, bilden sich depressive Verstimmung, Antriebslosigkeit, Reizbarkeit, ungewohnte Empfindsamkeit, Ängste, Schlafstörungen, etc. meistens von selbst in wenigen Wochen zurück. Ist das nicht der Fall können psychische Störungen angemessen und wirksam durch Psychotherapie behandelt werden. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Informationsblatt „Wegweiser zur ambulanten Psychotherapie“.

Daneben ist es für viele Betroffene hilfreich, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, um sich gegenseitig zu unterstützen und nützliche Informationen zu bekommen. Ansprechpartnerin dafür ist die Deutsche Herzstiftung e.V. (Vogtstraße 50; 60322 Frankfurt/Main; Tel.: 069 95 51 28-0; info@herzstiftung.de; www.herzstiftung.de).

Herzgesundheit hängt auch stark vom Lebensstil ab. Auf der angegebenen Homepage der Deutschen Herzstiftung finden Sie auch einen Risikorechner, mit dem Sie ermitteln können, welche Bedingungen Ihr Herzinfarktisiko beeinflussen. Ein gesundheitlich günstiger Lebensstil ist vor allem gekennzeichnet durch:

- Nichtraucher
- Regelmäßiges Ausdauertraining
- Ausgewogene, fettarme Ernährung
- Regelmäßige Entspannung
- Pflege guter sozialer Beziehungen

Vielen Betroffenen fällt es nicht sofort leicht, ihren bisher ungünstigen Lebensstil zu verändern, schließlich hatten sie gute Gründe dafür, ihr Leben so zu leben. Änderungen gelingen am ehesten, wenn Sie überzeugt davon sind, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit tun können und wollen. Rechnen Sie damit, dass die alten Gewohnheiten sich in der ersten Zeit regelmäßig melden werden, und überlegen Sie, wie sie trotzdem aktiv sein können. Hilfreich sind hier konkrete Pläne und erreichbare Ziele. Nehmen Sie sich nur so viel vor, wie Sie ziemlich sicher erreichen können, und belohnen Sie sich anschließend, wenn Sie es geschafft haben. Lernen Sie aus Fehlern und kehren Sie nach „Ausrutschern“ auf den eingeschlagenen Weg zu Gesundheit und Lebensqualität zurück. Finden Sie Verbündete in Ihrer Umgebung, die Sie bei der Umsetzung Ihrer Pläne unterstützen und begleiten. Ein lohnender erster Schritt ist die Herzgruppe am Wohnort. Hier treffen sich Menschen mit koronarer Herzkrankheit regelmäßig wöchentlich, um unter professioneller und ärztlicher Anleitung gemeinsam durch Bewegungstherapie, Entspannungsübungen, Gruppengespräche, usw. ihre Gesundheit zu stärken und oft auch einfach Spaß zu haben. Adressen und Telefonnummern der Ansprechpartner am Heimatort finden Sie auf der Homepage der Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislaufkrankungen DGPR; Landesorganisationen siehe www.dgpr.de

Weiterlesen: Broschüren der Deutschen Herzstiftung e.V.