

Wie Herz und Psyche zusammenhängen

Stress und negative Gefühle können dem Pumporgan stark zusetzen. Herzexperten wissen immer mehr über die Zusammenhänge zwischen Herz und Seele

von Elke Schurr,



Wenn der Mensch trauert, leidet auch sein Herz – Foto. Fotolia

Wenn es überhaupt einen Ort für die Seele gibt, dann liegt er genau hier. Mitten im Herzen. Von alters her lässt unsere Sprache keinen anderen Schluss zu: Wir verschenken unser Herz, wenn wir lieben, und mögen die, die es auf dem rechten Fleck tragen. Manchmal hüpfert es vor Freude oder pocht vor Aufregung. Manchmal aber wird es schwer und bricht, wenn uns großer Schmerz belastet.

Das Organ in der linken Brust als Sinnbild menschlicher Gefühle. Dass darin ein allzu wahrer Kern steckt und Herzgesundheit und seelisches Befinden eng zusammenhängen, davon sind inzwischen auch Wissenschaftler überzeugt: Psychische Belastungen wie eine Depression können das Risiko einer [Herzkrankheit](#) ähnlich stark erhöhen wie etwa Rauchen. Den fleißigen Muskel rein organisch zu betrachten reicht offenbar nicht. Psychokardiologen versuchen, einen erweiterten Blick auf das Herz des Menschen zu werfen.

Broken Heart: Wenn das Herz bricht

Eine seltene, jedoch eindeutig durch psychischen Stress verursachte Herzerkrankung trägt den fast romantischen Namen Broken-Heart-Syndrom. Harmlos ist das durchaus nicht: Etwa vier Prozent der in der Klinik behandelten Patienten sterben daran. Nicht gefährliche Gefäßablagerungen, sondern starke Emotionen setzen den Betroffenen zu. Ausgelöst durch

den Verlust eines lieben Menschen, durch Familienkonflikte oder Probleme am Arbeitsplatz, hört ein Teil ihres Herzens, schlicht gesagt, auf, ordentlich zu pumpen.

Aber wie kann großer seelischer Stress das Herz so massiv schwächen, dass bei einigen Patienten Beschwerden wie bei einem Herzinfarkt auftreten? Der Kardiologe Dr. Christian Templin versucht im universitären Herzzentrum Zürich, dem Pseudoinfarkt auf die Spur zu kommen, den japanische Kardiologen "Takotsubo" taufen: Die durch den Anfall stark aufgeblähte Herzspitze erinnert an ein Tongefäß, mit dem japanische Fischer Tintenfische fangen. Dieser ballonartig vergrößerte Herzbereich hat die Arbeit eingestellt.

"Noch kennen wir den genauen Mechanismus nicht", berichtet Christian Templin. Doch so viel ist den Züricher Forschern inzwischen klar: Wer mehr über die rätselhaften Ausfälle an der Herz Wand erfahren will, muss in den Kopf schauen. Emotionen werden nun mal im Gehirn verarbeitet. "Die Patienten haben zuvor immer ein Stressereignis erlebt. Dadurch kommt es zu überschießenden Hormonreaktionen."

Stresshormone im Visier von Herzforschern

Im Spiel sind Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin sowie Kortisol. Sie alle können die Herzmuskelzellen direkt schädigen, aber auch über die Nervenverbindungen zwischen Gehirn und Herz. "Die Stresshormone verengen Mikro-Gefäße am Herzen", erklärt Christian Templin. Diese Verkrampfungen, erläutert der Schweizer Kardiologe, führten in der Folge zu den gestörten Pumpbewegungen.

Symptome einer Herzkrankheit, aber gesunde Gefäße

Das erklärt auch, weshalb eine Herzkatheter - Untersuchung, die bei einem Infarktverdacht als Erstes auf dem Plan steht, vielen Ärzten zunächst Rätsel aufgibt: Veränderte Laborwerte und eine charakteristische EKG-Kurve sprechen zwar für einen Infarkt, die gesunden Kranzgefäße aber eher dagegen. Vor allem die Ultraschalluntersuchung bringt gewöhnlich das "Broken-Heart-Syndrom" an den Tag.

Warum zu 90 Prozent Frauen zu den Patienten zählen, die auf starke Emotionen derart reagieren, ist bislang nicht ausreichend geklärt. "Vermutlich steckt das weibliche Hormonsystem dahinter", sagt Kardiologe Templin. Schließlich träfe es vor allem Frauen nach den Wechseljahren. Hinzu kommt: Viele Patientinnen litten zuvor unter Depressionen, Angst oder anderen neurologischen Erkrankungen, die Fachleute inzwischen als Risikofaktoren für diese Herzkrankheit anerkennen.

Das können Sie für Ihr Herz tun:

- Checken Sie Ihren Blutdruck, und kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Behandlungsmaßnahmen.
- Stellen Sie als Diabetiker Ihren Stoffwechsel optimal ein.
- Hören Sie unbedingt mit dem Rauchen auf.
- Ernähren Sie sich herzgesund, also mehr Obst und Gemüse und eher fettarme Kost. Ersetzen Sie tierisches durch pflanzliches Fett.
- Bewegen Sie sich: Das mindert nicht nur das Risiko von Herz-Kreislauf-Krankheiten, sondern wirkt auch bei Depressionen stimmungsaufhellend. Es verbessert die Körperreaktion auf Stress.

- Lernen Sie, mit Stress umzugehen, etwa mit Yoga, Meditation oder autogenem Training. Vor allem: Sprechen Sie bei seelischen Belastungen Ihren Arzt an.
- Bei Warnsignalen des Infarkts wie Brustschmerzen, die in Arm, Rücken, Bauch oder Kiefer ausstrahlen können, bei Atemnot, Übelkeit und Schweißausbruch sofort 112 anrufen!

Stress als Infarkt-Auslöser lange unterschätzt



Aber auch bei der Entstehung eines "echten" Infarkts spielen psychische Belastungen eine wichtige Rolle. Was Ärzte längst wissen und Patienten nahezu täglich ans Herz legen: Wer raucht, zu viel wiegt oder sich zu wenig bewegt, belastet auf Dauer seine Gefäße. Doch Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht, Diabetes und Rauchen, "diese Big Five reichen zur Erklärung von verengten Herzgefäßen manchmal nicht aus", betont Professor Karl-Heinz Ladwig, Psychologe und Experte in Sachen Psychosomatik und Herzgesundheit aus München. "Andere Faktoren können hinzukommen, bis ein Gefäß dicht macht."

Vor allem Depressionen und Stress – im Beruf, im privaten Umfeld oder bei den Finanzen –, aber auch akut belastende Lebensereignisse wie etwa der Verlust eines geliebten Menschen rücken zunehmend in den Fokus der Herzforscher. "Diese psychosozialen Risikofaktoren sind für etwa jeden dritten Herzinfarkt verantwortlich", ist Dr. Christiane Waller überzeugt. Die Kardiologin und Psychosomatikerin von der Uniklinik Ulm untersucht, wie sich seelische Belastungen unterschwellig negativ auf den Menschen auswirken, warum sich durch massiven psychischen Druck die Herzarterien verengen oder bereits bestehende Schäden in Arterien verschlimmern.

Depression als Langzeitfolge von Dauerstress

Chronischer Stress, vermutet Christiane Waller, kann auf lange Sicht eine Depression auslösen und das Risiko erhöhen, dass Herzkranzgefäße verkalken, sich womöglich auch plötzlich verschließen und dadurch ein Infarkt ausgelöst wird. "Dreh- und Angelpunkt ist dabei das körpereigene Hormon Kortisol", fasst die Ulmer Forscherin die komplizierten Vorgänge zusammen: Depressive Patienten hätten einen erhöhten Kortisol-Spiegel. Litten sie außerdem unter Fettstoffwechselstörungen, verschärfe das Stresshormon die Gefahr, dass "die Gefäßwand Schaden nimmt und sich noch mehr Fette einlagern". "Auf alle Fälle handelt es sich nicht um Voodoo-Zauber, dass Herz und Seele zusammenhängen", betont Karl-Heinz Ladwig, der am Münchner Helmholtz-Institut versucht, wissenschaftliche Belege dafür im vegetativen Nervensystem, im Hormon- und Immunsystem auszumachen. Die starke Wechselwirkung zwischen Herz und Seele besteht auch in umgekehrter Richtung, "weil

Psychosomatik immer von beiden Seiten funktioniert", so Ladwig. Anders ausgedrückt: Ein Angriff auf das Herz bedeutet für die allermeisten auch einen Angriff auf das Ich.

Krankes Herz, irritiertes Ich

Die Zahlen sprechen Bände: 25 Prozent der Herzinfarktpatienten reagieren auf die existenzielle Verletzung der Lebenspumpe mit Depressionen, mit psychischer Erschöpfung und Angst. Diese Gemütszustände lassen sich nicht mit dem Hinweis auf den Erfolg eines Bypass- oder Stent-Eingriffs vom Tisch wischen, stellt Professor Thomas Meinertz, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Herzstiftung, kritisch fest: "Viele Herzchirurgen wundern sich, warum es manchen Patienten trotz überstandener Operation schlecht geht."

Doch das Vertrauen in den eigenen Körper ist stark erschüttert. Viele fallen in ein tiefes Stimmungsloch. Mehr noch: Sie vernachlässigen ihren Zustand, psychisch wie körperlich. Risiken nehmen sie trotz mahnender Worte vom Arzt nicht mehr als solche wahr: Sie rauchen weiter, schlampfen bei ihren [Medikamenten](#), bewegen sich nicht. "Ein Teufelskreis, der dringend durchbrochen werden muss", warnt Ladwig. "Das kann der Patient aber kaum selbst leisten, er braucht professionelle Hilfe!"

Seelische Nöte bei Herzpatienten ansprechen

Noch sind begleitende Behandlungen durch Psychologen oder Psychokardiologen eher eine Seltenheit. Der dringende Rat der Kardiologin Waller lautet deshalb, solche Hilfe als Patient aktiv einzufordern: "Sprechen Sie Ihren Kardiologen, Ihren Hausarzt darauf an." Das gilt vor allem für Männer, denen es in der Regel schwerer fällt, sich zu öffnen und über ihre Gefühle, Ängste und Probleme zu reden.

Damit verpassen sie aber auch die Chance, Dysbalancen auszugleichen und Langzeitfolgen durch Psychostress vorzubeugen. Erst wenn Ärzte Wechselwirkungen zwischen seelischem Befinden und Herzkrankheiten erkennen und mitberücksichtigen, kann der Herzpatient auf lange Sicht angemessen behandelt werden, sich aber auch selbst besser schützen.

<http://www.senioren-ratgeber.de/>