



Bild: AdobeStock 717852101

Seelische Widerstandskraft schützt das Herz

Von Christiane Fux, Medizinredakteurin 10. April 2025

Alle netDoktor.de-Inhalte werden von medizinischen Fachjournalisten überprüft.

Menschen, die belastende Lebenssituationen gut verkraften, profitieren nicht nur seelisch, sondern auch körperlich: Sie entwickeln seltener eine Herz-Kreislauf-Erkrankung wie Herzinfarkt oder Schlaganfall – und sie leben länger.

Darauf deutet eine aktuelle Auswertung der Gutenberg-Gesundheitsstudie (GHS) mit über 12.000 Teilnehmenden hin.

Nervosität, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen können mit einer Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse zusammenhängen.

Resilienz - seelische Widerstandskraft

Die Forschungsgruppe um Dr. Omar Hahad von der Universitätsmedizin Mainz nahm dabei einen psychologischen Schutzfaktor in den Fokus, der bislang in der Herzmedizin wenig berücksichtigt wurde: die Resilienz.

Darunter versteht man die Fähigkeit eines Menschen, mit Stress, Krisen und Schicksalsschlägen konstruktiv umzugehen. Wie gut eine Person in dieser Hinsicht gerüstet ist, zeigt die international eingesetzte „Brief Resilient Coping Scale“. Sie misst, wie gut Menschen mit schwierigen Situationen umgehen können.

Um 38 Prozent erhöhtes Krankheitsrisiko

Die Ergebnisse der aktuellen Untersuchung zeigen: Im Vergleich zu Menschen mit hoher Resilienz hatten Personen mit niedrigen Resilienz-Werten ein um 38 Prozent erhöhtes Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu leiden.

Zudem war ihr Risiko, innerhalb eines mittleren Beobachtungszeitraums von viereinhalb Jahren zu versterben, um 36 Prozent höher. Das galt auch, nachdem die Forschenden andere Risikofaktoren wie Alter, Bluthochdruck und Rauchen herausgerechnet hatten.

Resilienz schützt so sehr wie Sport

„Wer psychisch resilient ist, schützt sein Herz. "Diese Schutzwirkung ist ähnlich hoch wie bei klassischeren Faktoren wie körperliche Aktivität oder gesunde Ernährung“, sagt Studienleiter Hahad vom Zentrum für Kardiologie der Universitätsmedizin Mainz.

Die Autorinnen und Autoren der Studie sprechen sich dafür aus, psychische Schutzfaktoren künftig systematisch bei der Versorgung und Vorsorge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu berücksichtigen.

Resilienz lässt sich trainieren

Denn Resilienz lässt sich trainieren: Maßnahmen wie Achtsamkeitstraining, kognitive Verhaltenstherapie und soziale Gruppenangebote könnten helfen, die psychische Widerstandskraft zu stärken – und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.

Im Rahmen einer Verhaltenstherapie lernen Teilnehmende, die eigenen Emotionen besser zu kontrollieren, so dass sie nicht von ihnen übermannt werden. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Eigenverantwortung werden gestärkt.

Achtsamkeitsübungen wiederum unterstützen unter anderem dabei, Veränderungen zu akzeptieren.

Psychotraining für besonders Gefährdete

Mit Resilienz-Messungen könne man besonders gefährdete Personen identifizieren, die von Maßnahmen zur seelischen Widerstandskraft profitieren könnten, schreiben die Autorinnen und Autoren. Dadurch ließen sich die kardiovaskulären und allgemeinen Gesundheitsergebnisse verbessern.

Solche Maßnahmen könnten insbesondere auch älteren Menschen, Alleinerziehenden und chronisch Kranken zugutekommen – also Gruppen, die häufig in mehrfacher Hinsicht gesundheitlich benachteiligt sind.

Cortisol mobilisiert bei Herausforderungen

Psychischer Stress wirkt sich in vielerlei Hinsicht auf den Körper aus. Die Nebennierenrinden schütten dabei verstärkt Cortisol aus. Das Stresshormon macht den Körper mobil, um mit Herausforderungen fertig zu werden:

Es sorgt dafür, dass Blutdruck und Blutzuckerwerte steigen, damit die Muskelzellen optimal arbeiten können. Auch die Ausschüttung von Entzündungsbotschaften (Zytokinen) steigt, um bei einem Angriff verletzungsbedingte Infektionen schnell abfangen zu können.

Wie Dauerstress das Herz angreift

Bei chronischem Stress tragen all diese Faktoren aber zur Entstehung einer Arteriosklerose bei: Dabei bilden sich Ablagerungen in den Gefäßen, wodurch diese sich verengen und versteifen. Arteriosklerose ist die Hauptursache der meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

https://www.netdoktor.de/news/seelische-widerstandskraft-schuetzt-das-herz/?utm_campaign=Newsletter_vom+1104.2025+%282245183+-+NetDoktor.de%29&utm_medium=email&utm_source=sendinblue