Herzinfarkt: Depressionen begünstigen erneuten Infarkt

Von , Medizinredakteurin

Aktualisiert am 8. Oktober 2025

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

Ein Herzinfarkt löst häufig Depressionen aus. Das ist nicht nur ein psychisches Problem: Auch das Risiko für einen weiteren Infarkt verdoppelt sich.

Ein Herzinfarkt erschüttert nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Viele Menschen entwickeln im Anschluss an die lebensbedrohliche Situation Depressionen, Angstzustände oder andere psychische Probleme.

Das wirkt sich negativ auf ihre körperliche Genesung und die langfristige Herzgesundheit aus. Vor allem steigt dadurch aber das Risiko für einen weiteren Infarkt. Darauf weisen jetzt Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen der American Heart Association (AHA) hin.

Dr. Christine Reiler erklärt im Video, was Suizidversuche bedeuten und welche Hilfe Betroffene jetzt unbedingt in Anspruch nehmen sollten.

Verdoppeltes Infarktrisiko durch Depressionen

Demnach erleben Menschen mit anhaltenden psychischen Symptomen bis zu 1,5-mal häufiger innerhalb der folgenden fünf Jahre erneut Herzprobleme. Depressionen oder eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) verdoppeln das Risiko für weitere kardiovaskuläre Komplikationen oder einen frühen Tod sogar.

Und das betrifft viele Patientinnen und Patienten: Schätzungen zufolge leiden 33 bis 50 Prozent der Herzinfarkt-Überlebenden an psychischen Belastungen wie Depressionen, Angst, psychosozialem Stress oder posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS). Vor allem Frauen sind betroffen.

Erhöhtes Risiko für erneute Herzprobleme

Die Ursachen sind sowohl biologischer als auch verhaltensbedingter Natur: Entzündungsprozesse, hormonelle Veränderungen und Stressreaktionen belasten das geschädigte Herz zusätzlich.

Gleichzeitig neigen psychisch belastete Infarktbetroffene häufiger zu ungesunden Verhaltensweisen wie Rauchen, verstärktem Alkoholkonsum, Bewegungsmangel oder schlechter Ernährung – und sie nehmen ihre Medikamente weniger zuverlässig ein.

„Psychische Belastungen werden oft übersehen“

„Psychische Belastungen nach einem Herzinfarkt sind weit verbreitet, werden aber oft übersehen“, sagt Studienautor Glenn Levine vom Baylor College of Medicine in Houston. Dabei gebe es wirksame Hilfen: kognitive Verhaltenstherapie, Antidepressiva, Achtsamkeitstraining und vor allem Herzsport- und Reha-Programme. Sie alle verbessern nicht nur die psychische Gesundheit, sondern auch die Überlebenschancen.

Trotz nachweisbarer Vorteile nahmen jedoch weniger als 20 Prozent der Menschen, die im Rahmen der Studien erfasst wurden, an einem Herz-Reha-Programm teil. Gründe sind unter anderem lange Anfahrtswege, Zeitprobleme oder fehlende Angebote in strukturschwachen Regionen.

Noch ist unklar, ob alle Herzinfarkt-Überlebenden routinemäßig auf psychische Belastungen untersucht werden sollten. Sicher sei aber: Schon einfache Nachfragen zum seelischen Befinden könnten in der Nachsorge viel bewirken, betonen die Autoren und Autorinnen. Die AHA fordert weitere Forschung, um zu klären, ob die Behandlung psychischer Belastungen auch langfristig das Risiko erneuter Herzereignisse senken kann.

https://www.netdoktor.de/news/herzinfarkt-depressionen-beguenstigen-erneuten-infarkt/?utm_source=brevo&utm_campaign=Newsletter%20vom%2008102025%2082%20-%20netDoktorde%20-%20AB-Test&utm_medium=email