

## Körperliches und seelisches Wohlbefinden hängen eng miteinander zusammen.

Heute weiss man, dass psychische Belastungen wie Stress, Depressionen, traumatische Erfahrungen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ebenso erhöhen wie Rauchen, Übergewicht, hoher Blutdruck und ungünstige Cholesterinwerte.

Dauerstress kann zu einem Herzinfarkt, einer Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen oder Herzversagen führen.

Dazu kommt: In stressigen Zeiten leidet oft das Gesundheitsverhalten. Die eine streicht ihren Sportkurs, der andere greift häufiger zur Zigarette, oder isst fast täglich Fast Food.

Zudem kann chronischer Stress Ängste verstärken und in einer Erschöpfungsdepression münden.

Psychischer Stress kann auch Herzbeschwerden auslösen, für die sich keine organische Herzkrankheit nachweisen lässt.

Umgekehrt lösen Herzkrankheiten oft Angststörungen und Depressionen aus, die wiederum die Gesundheit der Betroffenen belasten.

**Deshalb sind neben Ausdauer- und Krafttraining auch Ernährungsberatung, Entspannungstraining und Stressmanagement wichtige Bestandteile der kardialen Rehabilitation!**

Unser Verein "Meine Herzklappe" möchte mehr Bewusstsein für Herzklappenerkrankungen und deren Risikofaktoren schaffen und somit langfristig die frühzeitige Erkennung und erfolgreiche Behandlung fördern.

Wir wollen die Lebensqualität von Betroffenen und ihren Familien verbessern, u.a. durch persönliche Unterstützung, Informationen und Weiterbildungsangebote sowie durch Vertretung der Interessen von Betroffenen.

### Unsere Präsidenten:



**Univ. Prof. Dr. Christian Hengstenberg**  
Leiter der klinischen Abteilung Kardiologie an der Universitätsklinik Wien und am Allgemeinen Krankenhaus der Stadt Wien (AKH) und Präsident.



**Univ. Prof. Dr. Raphael Rosenhek**  
Leiter der Ambulanz für erworbene Herzklappenfehler am Allgemeinen Krankenhaus (AKH) Wien und Vizepräsident.



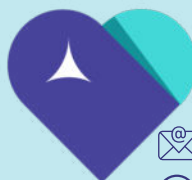
**Meine  
Herzklappe**



## HABEN SIE FRAGEN?

**WIR HELFEN IHNEN  
GERNE WEITER!**

In diesem Folder wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.



**Verein "Meine Herzklappe"**

ZVR-Zahl 1610469561:



office@meineherzklappe.at



+43 1 505 26 25 72

[www.meineherzklappe.at](http://www.meineherzklappe.at)

# HERZ UND PSYCHE

## Auswirkungen von chronischem Stress auf das Herz

Stress wird individuell unterschiedlich wahrgenommen, die Auswirkungen auf den Körper sind jedoch objektiv messbar.

Stress versetzt den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft. Das Herz schlägt schneller und kräftiger, die Erregungsleitung des Herzens beschleunigt sich. Die Herzkranzgefäße und Bronchien erweitern sich, die Atmung wird beschleunigt. Die Arterien verengen sich und der Blutdruck steigt.

Wenn der Stress dauerhaft ist, können die zunächst vorübergehenden Symptome schließlich zu echten Herz-Kreislaufbeschwerden werden. Die Folge: Gefäße nehmen Schaden, Bluthochdruck entsteht und das Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht sich.

Chronischer Stress kann Ängste verstärken und in einer Erschöpfungsdepression münden.

Da man Stress nicht immer vermeiden kann, können folgende Strategien helfen:

- Entspannungsübungen
- Sport
- Musik

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Auslöser von Depressionen und Stress

Etwa jeder fünfte Mensch, der wegen eines Herzinfarktes im Spital behandelt wird, erkrankt an einer Depression oder entwickelt Angststörungen. Auch Patienten mit anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind betroffen. Die Psyche bekommt Schrammen, wenn das Urvertrauen in den eigenen Körper erschüttert wird.

Ängste sind eine normale seelische Reaktion. Bei den meisten Patienten normalisiert sich die Psyche nach einiger Zeit wieder, die Depressionen klingen ab, aber nicht bei allen. Hier hilft der Austausch mit anderen Patienten sowie Psychotherapie, um wieder Vertrauen und Zuversicht zu gewinnen.

## Die Posttraumatische Belastungsstörung PTBS

Die PTBS lässt sich immer auf ein traumatisches Erlebnis zurückführen, bei dem der Betroffene Angst, Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein erlebt hat. Dies kann neben Kriegserfahrungen auch eine schwere Erkrankung oder eine Operation sein.

Häufige Symptome sind chronische Schmerzzustände, Beschwerden des Verdauungssystems, Erschöpfung, Schwindel sowie Beschwerden im Bereich des Herzens, der Atmung sowie des Harn- oder Genitaltraktes. Manche Menschen mit PTBS ziehen sich zurück. Einige fühlen sich fremd im eigenen Leben. Manche verdrängen ihre Erfahrungen so stark, dass sie sich an wichtige Teile des traumatischen Geschehens nicht mehr erinnern.

Generell ist die PTBS heilbar. Psychologen empfehlen vor allem die traumafokussierte Therapie, bei der das traumatische Ereignis verarbeitet wird. Auch Yoga, Tai-Chi oder Achtsamkeitstraining können dabei helfen, sich zu entspannen, Körper und Gefühle besser wahrzunehmen und miteinander in Einklang zu bringen.

## Broken Heart Syndrom Wenn das Herz aus Trauer bricht

Das Gebrochenes-Herz-Syndrom wird meist durch Trauer oder Stress ausgelöst. Die Symptome ähneln mit Atemnot, Engegefühl der Brust, Übelkeit und Erbrechen dem Herzinfarkt. Tatsächlich ist es aber eine plötzlich auftretende Funktionsstörung der linken Herzkammer in Kombination mit einer Herzschwäche. Die Herzkranzgefäße sind nicht verengt. Behandeln kann man diese Erkrankung, indem man die Herzschwäche mit Betablockern oder Blutdruckeinstellung behandelt und den Patienten bei seiner Trauerverarbeitung unterstützt.

## Herzangst, Herzneurose

Bei der Herzangst sind die Patienten besorgt, dass ihr Herz lebensbedrohlich krank ist.

Die Herzangst ist eine psychische Erkrankung. Manchmal wird sie durch einen harmlosen Schwindelanfall oder auch den Herzinfarkt eines Bekannten ausgelöst.

Der Organismus reagiert dann mit einer typischen Stressreaktion: Botenstoffe setzen den Körper in Alarmbereitschaft mit Symptomen wie Schwindel, Herzklopfen, Herzrasen, Atemnot, Zittern oder Schwitzen. Die körperlichen Symptome und die Angstreaktion darauf schaukeln sich gegenseitig hoch - ein Teufelskreis entsteht.

Langfristig ist oft eine psychologische Betreuung nötig, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Durch das Erlernen von Entspannungstechniken, wie zum Beispiel Autogenes Training, können Betroffene ihren generellen Stresspegel senken und Herzangst-Symptome wie Herzrasen selbst mildern.