

## Herz und Psyche

Dr. Carolin Stierle



Foto:ia/Sergey Nivens



### Gesucht!

Sie haben Spaß daran Video-Filme zu drehen und haben auf diesem Gebiet bereits etwas Erfahrung!? Dann suchen wir genau Sie! Herz InForm möchte verschiedene kleine Film-Projekte realisieren (Erklärungs-Filme, Herzgruppen-Aufnahmen, Interviews, etc.) und sucht hierfür Unterstützung. Wenn Sie Lust und Zeit dazu haben, melden Sie sich bitte direkt bei uns.

**Auch wenn Sie sich gerne in anderer Form einbringen möchten, kommen Sie mit Ihrer Idee gerne auf uns zu!**

**Wir freuen uns darauf!**

[www.herzinform.de](http://www.herzinform.de)

Es ist Sonntagmorgen 5:15 Uhr. Schweißgebadet, voller Schmerz und mit einem unvorstellbaren Engegefühl um die Brust herum schreckt Herr Walther vorzeitig aus seinem Nachtschlaf auf.

Es ist nicht das erste Mal, dass er dieses schrecklich unangenehme Gefühl, als ob sich sein Brustkorb in einer Schraubzwinge befindet, verspürt. Sein Herz pocht so stark, dass er Angst hat, es könne jeden Moment stehen bleiben. „Was, wenn es wieder ein Herzinfarkt ist? Was, wenn er dieses Mal nicht rechtzeitig ins Krankenhaus eingeliefert wird? Was, wenn sein Leben jetzt vorbei wäre?“ schießt es ihm durch den Kopf. Mit zitternden Händen und voller Angst greift er zum Telefon und wählt die Nummer des Rettungsdienstes. Bereits mit dessen Eintreffen geht es Herrn Walther etwas besser, sein Pulsschlag verlangsamt sich, sein Atem fließt ruhiger. Und als der Notarzt mit beruhigender Stimme verkündet, dass das EKG völlig in Ordnung sei, lässt auch das

Engegefühl in der Brust und die Angst vor einem erneuten Herzinfarkt nach. Nach einigen Abklärungen in der Notaufnahme und einem aufklärenden Arztgespräch verlässt Herr Walther erleichtert in Begleitung seiner inzwischen schon leicht genervten Tochter das Krankenhaus.

Nach seinem Herzinfarkt vor einem halben Jahr ist es nun schon das dritte Mal innerhalb der letzten zwei Monate, dass sie ihn aus dem Krankenhaus abholen muss. Jedes Mal das gleiche Beschwerdebild und jedes Mal erklären die Ärzte, nachdem alle Untersuchungen unauffällig sind, dass es keine körperliche Ursache für seine Beschwerden gebe. Sein Herz funktioniere dank der Stents, die ihm bei der Herzkatheter-Untersuchung bei seinem Herzinfarkt implantiert wurden, bestens. Seine Psyche sei für die Beschwerde-Attacken verantwortlich. Will man ihm etwa einreden, er sei verrückt? Nein! Was aber hat Herr Walther?

## Herzangst und weitere Angststörungen

Das Schicksal von Herrn Walther ist kein Einzelfall. In Deutschland leiden etwa 100.000 Menschen an Herzangst (Herzneurose, Kardiophobie), einer sogenannten somatoformen autonomen Funktionsstörung des Herz-Kreislauf-Systems.

### Herzangst

Unter Herzangst versteht man die Angst, an einer bedrohlichen Herzerkrankung zu leiden oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Diese Angst wird begleitet von vielfältigen funktionellen Störungen des Herz- Kreislauf- und Atemsystems.

Darüber hinaus entwickeln Patienten, die eine Erkrankung des Herz- Kreislauf- Systems haben, häufig Ängste, die sich schnell verallgemeinern und ebenfalls die Lebensqualität deutlich einschränken können. So erkranken 30% der Herzinfarkt-Patienten kurz nach dem Ereignis und 20% im weiteren Verlauf an Angststörungen, insbesondere an Panikstörungen oder seltener an einer generalisierten Angststörung. Selten kann es im Zusammenhang mit invasiven Therapien wie beispielsweise nach einer ICD-Implantation im späteren Verlauf zum Auftreten einer Anpassungsstörung bis hin zu einer posttraumatischen Belastungsstörung kommen – vor allem bei erhöhter Sensibilisierung gegenüber dem eingebauten Gerät und fehlender sozialer Unterstützung.

Jedoch ist der enge Zusammenhang von Psyche und Herz nicht auf die Angst- Problematik beschränkt. Patienten mit Herzerkrankungen erleben sich in ihrer Lebensqualität häufig in ganz unterschiedlichen Bereichen als eingeschränkt, was oft zu einer depressiven Verstimmung bis hin zu einer manifesten Depression führen kann. So liegt beispielsweise bei 15 – 20% aller Patienten mit einer koronaren Herzerkrankung (KHK) und bei 10 – 40% der herzinsuffizienten Patienten eine depressive Erkrankung vor. Bis zu 41 % der Patienten mit einem implantierten Kardioverter-Defib-



Dr. Carolin Stierle, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Schön Klinik Bad Bramstedt.

rillator (ICD) berichten über eine depressive Stimmungslage.

Des Weiteren können sich im Verlauf belastender Herzerkrankungen auch andere psychische Erkrankungen wie beispielsweise Abhängigkeitssyndrome entwickeln. Oft kommt es auch zu Beziehungsproblemen, da auch der Partner Unsicherheit und Ängste verspürt und ein guter gemeinsamer Krankheitsumgang fehlt. Häufig traut sich ein Herzkranker auch keine oder nur wenig körperliche Belastung zu, so dass oft auch das Sexualleben darunter leidet.

### DEPRESSION:

Über mindestens zwei Wochen bestehende niedergedrückte Stimmung, Antriebsminderung, Freud- und Interesselosigkeit, Konzentrations- und/ oder Schlafstörung, Appetitminderung.

### PANIKSTÖRUNG:

Wiederkehrende, spontan auftretende schwere Angstattacken, die nicht auf eine bestimmte Situation oder besondere

Umstände beschränkt und deshalb auch nicht vorhersehbar sind. Meist begleitet von Herzklopfen, Schweißausbrüchen, Zittern, Atem- und/ oder Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel und/ oder weiteren Symptomen.

### GENERALISIERTE ANGSTSTÖRUNG:

Über mindestens sechs Monate bestehende generalisierte, anhaltende, Angst, die nicht auf bestimmte Umgebungsbedingungen beschränkt ist. Sie wird begleitet von Herzklopfen, Nervosität, Zittern, Muskelanspannung, Schwitzen, Schwindel und/ oder Oberbauchbeschwerden. Häufig besteht die Sorge, der Betroffene selbst oder ein Angehöriger könnte demnächst erkranken oder einen Unfall haben.

### ANPASSUNGSSTÖRUNG:

Zustände emotionaler Beeinträchtigung, die während des Anpassungsprozesses nach einem belastenden Lebensereignis auftreten und die soziale Funktionen und Leistungen behindern. Anzeichen sind

## FACHBEITRAG

depressive Stimmung, Angst, Sorge sowie ggf. ein Gefühl, mit den alltäglichen Gegebenheiten nicht zurechtzukommen.

### Diagnosestellung

Vorübergehende Sorgen und Niedergeschlagenheit sind nach der Diagnose einer Herzerkrankung, nach einem Herzinfarkt oder nach invasiven Eingriffen wie der Implantation eines ICD häufige Phänomene, die zur normalen Krankheitsbewältigung dazugehören. Sie klingen durch gute medizinische Betreuung, dem aktiven Aufbau einer Krankheitsakzeptanz und mit Hilfe sozialer Unterstützung auf ein subjektiv tolerables Ausmaß ab. Wenn diese Beschwerden jedoch übermäßig stark ausgeprägt sind oder lange bestehen bleiben, sollte geprüft werden, ob es sich um eine psychische Erkrankung handelt, die Anlass zu einer Psychotherapie, ggf. in Kombination mit Psychopharmaka gibt.

Betroffene Patienten sollten sich keineswegs für ihre psychischen Probleme schämen, sondern diese offen ansprechen und spezialisierte Hilfe annehmen. Damit die Diagnosestellung nicht erst erfolgt, wenn die psychische Erkrankung schon chronifiziert ist, ist es wichtig, dass somatisch tätige Ärzte (Hausarzt, Internist, Kardiologe, etc.) ihre Herzpatienten speziell nach deren psychischem Befinden fragen, stets vorurteilsfrei kommunizieren und entsprechende Therapiemöglichkeiten aufzeigen bzw. an einen Spezialisten überweisen. Dies kann entweder ein Psychologe, ein psychotherapeutisch tätiger Facharzt für Psychosomatische Medizin oder Psychiatrie sein oder ein Facharzt einer anderen Fachrichtung, der eine Zusatzweiterbildung in Psychotherapie hat.

Darüberhinaus ist eine gute Kommunikation der verschiedenen behandelnden Ärzte untereinander (Hausarzt, Kardiologe, ärztlicher oder psychologischer Psychotherapeut) und mit dem Patienten immens wichtig für eine erfolgreiche Therapie.

## Therapiemöglichkeiten

### Psychotherapie:

Die Ziele einer Psychotherapie sind die Vermittlung eines realistischen Krankheitsverständnisses, die Förderung der Krankheitsbewältigung, Abnahme psychischer Beschwerden sowie eine Verbesserung des Gesundheitsverhaltens. Sinnvoll ist das Miteinbeziehen des Partners bzw. der Partnerin des Patienten, da nicht selten auch Angehörige, zum Teil sogar mehr noch dazu neigen, sich in Ängsten und depressiven Gedanken zu verlieren.

Psychotherapeutische Angebote gibt es sowohl ambulant (ärztliche und psychologische Psychotherapeuten), als auch stationär sowie im Rahmen einer Rehabilitationsmaßnahme. Leitlinien zur Rehabilitation empfehlen multimodale Interventionen, also die Kombination aus medizinischer Basisversorgung, Wissensvermittlung, Sport- und Bewegungstherapie mit psychosozialen/ psychotherapeutischen Angeboten, wodurch beispielsweise die Rate erneuter Herzinfarkte bei Herzinfarktpatienten um 38% vermindert werden kann.

Für wen welches Behandlungskonzept am geeignetsten ist sollten am besten behandelnder Arzt und Patient gemeinsam diskutieren.

### Stressmanagement- und Entspannungsverfahren:

Entspannungsverfahren wie beispielsweise die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PME) gehen davon aus, dass durch eine bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden kann. Durch die körperliche Entspannung kommt es auch zur Verringerung von Unruhe- oder Erregungszeichen wie Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Ebenso ist das Erlernen von Stressmanagement-Strategien ein wichtiges Element.

## Psychopharmaka:

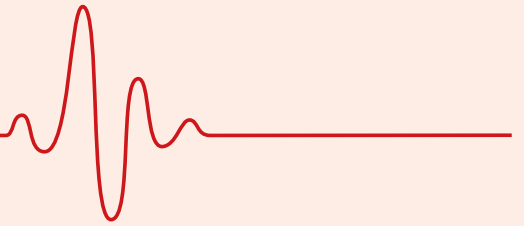
Die Empfehlung ob, zu welchem Zeitpunkt und welches psychische Medikament eingenommen werden soll, sollte von einem psychotherapeutisch erfahrenen Behandler möglichst in enger Absprache mit dem Hausarzt und/ oder Kardiologen ausgesprochen und dann mit dem Patienten ausführlich besprochen werden. Die Gruppe der SSRI (selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) ist die wichtigste Substanzklasse bei Herzpatienten – bei mittelschweren und schweren depressiven Episoden sind SSRI das Mittel der Wahl in Kombination mit einer Psychotherapie.

Vor allem KHK-Patienten mit schwerer oder wiederkehrender Depression profitieren von SSRI, ebenso dann, wenn die Depression vor dem „Herzereignis“ bestand. Bei herzinsuffizienten Patienten scheint nach aktueller Studienlage die Gabe eines SSRI nicht hilfreich. Auch Mirtazapin ist nach aktueller Studienlage ein relativ sicheres Antidepressivum bei Herzpatienten.

Aufgrund des ungünstigen Nebenwirkungsprofils sollten trizyklische Antidepressiva bei Herzpatienten nicht oder nur nach sorgfältiger Nutzen-Risiko-Analyse zum Einsatz kommen.

## Zusammenfassung

Herzerkrankte Menschen haben ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen. Diese wiederum verschlechtern die Prognose des weiteren Krankheitsverlaufs von Herzpatienten. Deshalb sollten alle Beteiligten – der Betroffene selbst ebenso wie alle behandelnden Spezialisten für diese Problematik sensibilisiert sein. So können Therapiemöglichkeiten frühzeitig genutzt werden, um eine möglichst gute Lebensqualität im psychischen und körperlichen Bereich herzustellen. Bewährt haben sich psychotherapeutische Maßnahmen ggf. in Kombination mit Psychopharmaka, Sport- und Bewegungstherapien, Stressmanagement- Strategien sowie Entspannungsverfahren.



# Golf for Heart

Interview mit Heinrich Heyne

**Herz InForm:** Herr Heyne, bitte stellen Sie sich unseren Lesern kurz selbst vor:

**Heinrich Heyne:** Mein Name ist Heinrich Heyne. Ich bin Initiator und Gründer von Golf for Heart - Golfen mit gesundheitlichen Handicaps. Kaum jemand weiß, dass Golf der optimale Sport für Rehabilitation und eine sehr erfolgreiche Therapiemaßnahme sein kann. Nach einem Schlaganfall und zwei Herzinfarkten habe ich die gesundheitlichen Vorzüge des Golfsports für mich entdeckt. Seitdem widme ich mich mit Golf for Heart ehrenamtlich diesem Ansatz und unterstütze Patienten, Kliniken, Selbsthilfegruppen sowie Golfanlagen, die die Schnittstelle zwischen Golf und gesundheitlicher Einschränkung zukünftig aktiv gestalten wollen.

**Herz InForm:** Wie sind Sie dazu gekommen, Golf speziell für Herzpatienten anzubieten?

**Heinrich Heyne:** Im Jahr 2011 gründete ich das Projekt Golf for Heart, um auch anderen gesundheitlich betroffenen Menschen den Golfsport und seine Vorzüge als Mentor näher zu bringen. In Gesprächen mit Herzpatienten fand ich heraus, dass die Mehrzahl der Betroffenen mit chronischen Herzerkrankungen auf der Suche nach einer Sportart sind, die den erkrankten Körper fordert, aber nicht zu sehr belastet. Gleichzeitig soll die Sportart viel Bewegung und Entspannung in freier Natur bieten, Erlebnisse vermitteln und nette menschliche Kontakte hervorbringen. Hierfür eignet sich Golf hervorragend.

**Herz InForm:** Was ist so speziell hinsichtlich Golf und Herz?

**Heinrich Heyne:** Golf müsste es eigentlich auf Rezept geben! Die Pulsfrequenz kann beim Golfspiel Werte von bis zu 150 Schlägen pro Minute erreichen, im

Durchschnitt liegt sie bei etwa 105 – 110 Schlägen pro Minute. Die Sauerstoffaufnahme steigt während eines Spiels auf das 2 bis 4-fache. Der Cholesterinspiegel kann nach 18 Löchern um durchschnittlich bis zu 15 % und das Körpergewicht bis zu 1 kg reduziert wird.

**Herz InForm:** Welche Vorteile ergeben sich für golfende Herzpatienten?

Golf ist Freizeit- und Therapiesport, der fortlaufend im Alltag ausgeübt werden kann, also keine kurzfristige Therapiemaßnahme. Ausdauer, Rhythmik, Balance, Konzentration und Steigerung des Koordinationsvermögens sind Qualitäten, die den Golfsport auszeichnen – und das alles in freier Natur, schöner Umgebung und ohne jede Hektik. Bei stabilem kardialen Befund und beschwerdefreier Leistungsfähigkeit von mehr als 1 W/kg Körpergewicht, ist Golfspielen eine wunderbare sportliche Betätigung.

Neugierig geworden? Wenn Herr Heyne Ihr Interesse am Golfen geweckt haben sollte, melden Sie sich doch am besten gleich für einen seiner Schnupper-Golf-Tage an. Die Termine finden Sie in diesem Heft!

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Herz InForm  
Arbeitsgemeinschaft  
Herz-Kreislauf Hamburg  
Heidenkampsweg 99,  
20097 Hamburg  
Tel. 040/22 80 23 64

**Redaktion:** Sabrina Bittkau,  
Prof. Dr. Herbert Nägele

**Gestaltung:** Meinhard Weidner,  
Elmenhorst

**Litho und Druck:** print24, Radebeul

**Fotos:** Herz InForm

[www.herzinform.de](http://www.herzinform.de)

# TERMINKALENDER SOMMER/HERBST 2016



## KONTAKT UND ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich rechtzeitig bei Herz InForm an! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Anmeldung bei Herz InForm: Telefon: 040 22 80 23 64 oder info@herzinform.de

## AUGUST

**VORTRAG:** [Guten Appetit!? - Tipps und Antworten für eine gesunde Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes](#)  
**Termin:** 10.08.2016, 18:30-20 Uhr  
**Referentin:** M. Lühr, Diabetes-Beraterin  
**Ort:** Heidenkampsweg 99, 20097 Hamburg  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 10 Euro für Nicht-Mitglieder

**WORKSHOP:** [GOLF for heart – Ein Schnupper-Golf-Kurs für Einsteiger, speziell für Herzpatienten.](#)  
**Termine:** 14.08. und 28.08.2016, jeweils 11-15Uhr  
**Ort:** Golfclub Hamburg Gut Waldhof, Am Waldhof 3, 24629 Kisdorf (Kisdorferwohld)  
**Kosten:** 5 Euro für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 15 Euro für Nicht-Mitglieder

**WORKSHOP:** [Nachts wieder durchschlafen können...! -Tipps und Übungen von Mann zu Mann](#)  
**Termin:** 15.08.2016, 18:30-20:30 Uhr  
**Ort:** Heidenkampsweg 99, 20097 Hamburg  
**Kosten:** 5 Euro für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 15 Euro für Nicht-Mitglieder

**WORKSHOP:** [Erste Hilfe und Reanimation –Tipps, Anleitungen und Handgriffe für Ihre Sicherheit! Praxis-Training für Herzpatienten, Angehörige und Freunde.](#)  
**Termin:** 23.08.2016, 18-19:30 Uhr  
**Referent:** M. Heilhecker, Rettungssanitäter  
**Ort:** Heidenkampsweg 99, 20097 Hamburg  
**Kosten:** 5 Euro für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 15 Euro für Nicht-Mitglieder

**VORTRAG:** [Mobil und beweglich dank Spiraldynamik – Ein Einblick in diese faszinierende Bewegungstherapie mit Fokus auf Brustkorb und Wirbelsäule inkl. nützlicher Tipps für Ihren Alltag.](#)  
**Termin:** 31.08.2016, 18.30 Uhr  
**Referentin:** J. Berg, Physiotherapeutin  
**Ort:** Heidenkampsweg 99, 20097 Hamburg  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 10 Euro für Nicht-Mitglieder

## GANZJÄHRIG

**WORKSHOP:** [Defi-Selbsthilfegruppe in Hamburg-Schnelsen](#)  
**Termin:** Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18-19.30 Uhr  
**Ort:** Albertinen Krankenhaus, Süntelstr. 11a, 22457 Hamburg  
**Kontakt:** Herr Krumme, Telefon: 04106 3475 oder ruckru@web.de  
**Kosten:** kostenlos für Betroffene

## SEPTEMBER

**VORTRAG:** [Herz-Rhythmus-Störungen – Wissenswertes rund um Ursachen, Symptome und Therapie](#)  
**Termine:** 11.09.2016, 16-19 Uhr  
**Referent:** Prof. Dr. H. Nägele, Kardiologe  
**Ort:** Moorfleet, Sandwisch 66, 22113 Hamburg  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 10 Euro für Nicht-Mitglieder

**WORKSHOP:** [Paartanz für Einsteiger – Ein Schnupper-Tanzkurs für Einzelteilnehmer UND Paare](#)  
**Termin:** 11.09.2016, 16-19 Uhr  
**Ort:** Moorfleet, Sandwisch 66, 22113 Hamburg  
**Kosten:** 5 Euro für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 15 Euro für Nicht-Mitglieder

**WORKSHOP:** [GOLF for heart – Ein Schnupper-Golf-Kurs für Einsteiger, speziell für Herzpatienten.](#)  
**Termine:** 11.09. und 25.09.2016, jeweils 11-15 Uhr  
**Ort:** Golfclub Hamburg Gut Waldhof, Am Waldhof 3, 24629 Kisdorf (Kisdorferwohld)  
**Kosten:** 5 Euro für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 15 Euro für Nicht-Mitglieder

**SEMINAR:** [„Hilfe! Herzkreislaufstillstand – Können Sie helfen?“ Theoretische Erste Hilfe-Grundlagen und praktisches Reanimationstraining](#)  
**Termin:** 13.09.16, 17-19 Uhr  
**Referenten:** Dr. P. Kremer, Chefarzt; Dr. N. Telkamp, Kardiologin; N. Johné, Fachpflegekraft  
**Ort:** Albertinen Krankenhaus, Süntelstr. 11a, 22457 Hamburg  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder und Patienten des Albertinen Krankenhauses

## OKTOBER

**WORKSHOP:** [Linedance – Schnupper-Kurs für alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben!](#)  
**Termine:** 09.10.2016, 16-18 Uhr  
**Ort:** Moorfleet, Sandwisch 66, 22113 Hamburg  
**Kosten:** 5 Euro für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 15 Euro für Nicht-Mitglieder

**VORTRAG:** [Vorbereitet für den Ernstfall?! – Umgang mit Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht](#)  
**Termin:** 11.10.2016, 17-19 Uhr  
**Referenten:** Dr. Jörg Kersten, Oberarzt; Pastor Markus Kolbe  
**Ort:** Albertinen Krankenhaus, Süntelstr. 11a, 22457 Hamburg  
**Kosten:** kostenlos für Herz InForm CLUB-Mitglieder und Patienten des Albertinen Krankenhauses

**WORKSHOP:** [Paartanz für Einsteiger – Ein Schnupper-Tanzkurs für Einzelteilnehmer UND Paare](#)  
**Termin:** 30.10.2016, 16-19 Uhr  
**Ort:** Moorfleet, Sandwisch 66, 22113 Hamburg  
**Kosten:** 5 Euro für Herz InForm CLUB-Mitglieder, 15 Euro für Nicht-Mitglieder