Liebe Leserin, lieber Leser,

die Erforschung der Zusammenhänge zwischen Herz und Seele hat in den letzten Jahren viele spannende Ergebnisse gebracht, die dazu beitragen, die Behandlung von Patienten mit Herzerkrankungen zu verbessern.

Es hat sich gezeigt, dass eine Depression oder erlittene Traumata oder auch Einsamkeit ähnlich starke Risikofaktoren für das Herz sein können, wie Rauchen oder erhöhte Blutfettwerte. Zudem können Herzerkrankungen wiederum psychische Erkrankungen auslösen, wie z. B. Herzangst, die den Verlauf der Erkrankung und die Lebensqualität verschlechtern können. Wechselwirkungen entstehen nicht nur, weil es einem als Folge der Angst oder Depression schwerer fällt, etwas für die Herzgesundheit zu tun, sondern auch, weil das Immunsystem, die Blutgerinnung und der Herzrhythmus direkt durch psychische Faktoren beeinflusst werden.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen diese Zusammenhänge auf verständliche Weise näher zu bringen. Hieraus ergeben sich sowohl neue Therapiemöglichkeiten, als auch Chancen, selbst etwas für die Herzgesundheit zu tun und Herzkrankheiten vorzubeugen. Besonders hilfreich bei der Überwindung von Depression und Herzangst sind körperliche Aktivität und ein bewegter Lebensstil – und diese lassen sich im Alltag gut umsetzen. Deshalb ist diesem Thema ein eigenes Kapitel gewidmet.

Die Klinik, in der wir arbeiten, hat eine Abteilung für psychosomatische und eine für kardiologische Rehabilitation, die früher getrennt voneinander gearbeitet haben. Der alltägliche Umgang mit betroffenen Menschen zeigte uns aber immer mehr, dass sich die Krankheitsbilder der Abteilungen »Schraube« und »Pumpe«, wie unsere Patienten das manchmal nennen, zunehmend überschneiden. Wir halten es für sehr sinnvoll, gemeinsam an die Probleme der uns anvertrauten Menschen heran-

aus: Köllner u.a., Mein Herz & Meine Seele (ISBN 9783432119540) © 2025 TRIAS Verlag

zugehen. Daher haben wir 2016 eine psychokardiologische Behandlungseinheit eröffnet, die eine interdisziplinäre Behandlung – also eine psychokardiologische Rehabilitation – für diejenigen ermöglicht, die sowohl eine Herzerkrankung als auch eine psychische Erkrankung haben. Inzwischen waren über 2.000 Patientinnen und Patienten in unserer Behandlung und das, was wir mit ihnen gemeinsam über die Wechselwirkungen von Herz und Seele gelernt haben, fließt in dieses Buch ein.

Im Zeitalter einer ökonomisierten Medizin berichten Patienten immer häufiger, dass ihnen rein gar nichts über ihre Erkrankung erzählt wurde, weil niemand die Zeit für ein ausführliches Gespräch hatte. Manches wurde aber vielleicht auch nicht gehört oder manchem wurde eine sehr bedrohliche und damit häufig negative Interpretation einer Erkrankung gegeben. Das Wissen über die eigene Erkrankung ist aber eine wichtige Voraussetzung, um selbst auf sinnvolle Weise aktiv werden zu können. Auch deshalb ist es unser Ziel, Ihnen die Psychokardiologie in diesem Buch verständlich zu machen und »Expertinnen und Experten in eigener Sache« zu werden.

Ein Patient unserer Klinik sagte kürzlich bei einer Visite einen eindrucksvollen Satz: »Mein Ziel ist, dass nicht die Herzkrankheit Herr über mich wird, sondern ich selbst Herr über meine Herzkrankheit bleibe.«

Wenn wir Ihnen mit unserem Buch bei diesem wichtigen Ziel Unterstützung geben können, dann ist das genau das, was wir erreichen wollen. Wir freuen uns, dass bereits nach kurzer Zeit eine Neuauflage dieses Buches erforderlich wurde und haben die Gelegenheit zu einer Aktualisierung genutzt. Neu hinzugekommen ist ein Kapitel über positive Psychologie – eine neue Forschungsrichtung, die sich mehr auf positives Erleben als nur auf die Überwindung von Krankheiten fokussiert. Wir hoffen, dass die Lektüre für Sie interessant ist und Sie den ein oder anderen Hinweis in Ihrem Leben umsetzen können – zum Nutzen von Herz und Seele.

Teltow, im September 2024

Prof. Dr. med. Volker Köllner (Psychosomatik), Dr. med. Eike Langheim (Kardiologie), Judit Kleinschmidt (Bewegungstherapie)

aus: Köllner u.a., Mein Herz & Meine Seele (ISBN 9783432119540) © 2025 TRIAS Verlag



aus: Köllner u.a., Mein Herz & Meine Seele (ISBN 9783432119540) © 2025 TRIAS Verlag

»Warum gerade ich?«

Johannes M. ist 58 Jahre alt und von Beruf Versicherungskaufmann. Er ist sportlich und beruflich erfolgreich im Außendienst – ein Mann in den besten Jahren. Trotz seines anstrengenden Berufes hat er sich immer die Zeit genommen, regelmäßig Sport zu treiben. Er ist schlank und hat nie geraucht. Gerade deshalb wirft es ihn aus der Bahn, als er plötzlich einen Herzinfarkt erleidet. Er fragt sich nun ständig: »Warum gerade ich?«

Charlotte P. war 54 Jahre alt, als sie der Herzinfarkt erwischte. Zunächst hat es etwas gedauert, bis die richtige Diagnose gestellt war, aber dann konnte sie zum Glück erfolgreich behandelt werden. Im Herzkatheterlabor des nahegelegenen Krankenhauses konnten zwei Gefäßverschlüsse wieder geöffnet und mit Stents stabilisiert werden. Schon bald wurde sie in die Rehaklinik verlegt. Hier merkte sie jedoch, dass sie sich nicht so schnell erholte wie ihre Zimmernachbarin und die anderen Patienten, die mit ihr aufgenommen worden waren. Richtig schlecht ging es ihr dann aber, als sie wieder zu Hause war. Sie traute sich nichts mehr zu, hatte bei jedem kleinen Herzstolpern oder Stechen in ihrer Brust sofort Angst vor einem erneuten Infarkt. Vor lauter Angst verließ sie schließlich kaum noch das Haus. Weder der Hausarzt noch der Kardiologe konnten eine Erklärung dafür finden, dass sie sich nicht erholte. Mit dem Herzen sei schließlich alles in Ordnung, das Herz sei doch so gut repariert – »quasi wie neu«.

Solche Geschichten begegnen uns in der Medizin immer wieder: Ein Patient bekommt einen Herzinfarkt »aus heiterem Himmel«, obwohl er weder geraucht hat, noch übergewichtig ist und regelmäßig Sport getrieben hat. Wie kann es sein, dass jemand einen Herzinfarkt bekommt,

aus: Köllner u.a., Mein Herz & Meine Seele (ISBN 9783432119540) © 2025 TRIAS Verlag

obwohl er doch alles richtig gemacht hat? Oder eben die Patientin, die nach dem Infarkt ihre Lebensqualität nicht zurückbekommt, obwohl doch die Operation so gut geklappt hat! Warum will es nicht besser werden, obwohl die Untersuchungsbefunde doch alle so gut sind?

Um diese Fragen zu beantworten, ist es notwendig, auf Spurensuche zu gehen. Die Ursachen für Krankheiten sind eben nicht immer auf dem Röntgenbild oder in den Laborwerten zu sehen. Häufig entstehen Krankheiten aus einer ungünstigen Wechselwirkung zwischen seelischen und körperlichen Faktoren. Diese sind individuell und oft auch in der Lebensgeschichte der Patienten verborgen. Psychokardiologie ist also immer auch eine Entdeckungsreise. Auf diese wollen wir Sie auf den folgenden Seiten mitnehmen. Auch Herr M. und Frau P. werden Ihnen dabei immer wieder begegnen.

»Herz und Seele hängen irgendwie zusammen« – das ist unstrittig und jeder würde diesem Satz zustimmen. Unsere Psyche beeinflusst aber genau genommen alles in unserem individuellen, gesellschaftlichen und gesundheitlichen Leben. Eine Belastung der Psyche kann körperliche Krankheit auslösen und körperliche Krankheit kann die Psyche belasten. Diese Tatsache wird vor allen Dingen im Zusammenhang mit Herzerkrankungen deutlich, denn diese haben in Deutschland im Bewusstsein der Menschen eine hohe Bedeutung. »Herz« heißt immer gleich »Gefahr« – ob das fachlich und sachlich gesehen tatsächlich so ist, spielt nahezu keine Rolle. Das Herz ist uns wichtig!

2005 veröffentliche das Magazin »Spiegel spezial« einen Artikel unter dem Titel »Beseelte Pumpe«. Dort wurde die besondere Sorge der Deutschen um das Herz thematisiert. Die Franzosen wiederum sorgen sich in erster Linie um ihre Leber, bei den Briten geht es vornehmlich um die Verdauung und für Amerikaner ist es das Wichtigste, die »Maschine Körper« regelmäßig zu warten und gegebenenfalls mit Ersatzteilen auszustatten. »Was die Sorge um ihr Herz angeht, sind die Deutschen Spitzenreiter«, steht dort und das ist ein Erbe der deutschen Romantik, die dem Herzen eine hohe emotionale Bedeutung zukommen lässt. »Herz geht über Hirn« war das Credo der Romantik. Das Herz hatte eine märchenhafte, fantastische und gefühlvolle Bedeutung. Zahlreiche Redensarten basieren auf dieser Prägung: »Sein Herz an jemanden verlieren«,

aus: Köllner u.a., Mein Herz & Meine Seele (ISBN 9783432119540) © 2025 TRIAS Verlag

»Jemandem das Herz brechen«, »Das Herz rutscht mir in die Hose«, »Etwas nicht übers Herz bringen« oder »Stich ins Herz«.

Die Beziehung der Deutschen zu »ihrem« Herzen spiegelt sich auch in der medizinischen Behandlung und in dem dafür betriebenen Aufwand wider. Hier ist Deutschland in vielen Belangen Spitzenreiter. Die moderne Kardiologie hat in den letzten Jahrzehnten viel – teilweise sogar vorher Unvorstellbares – erreicht. Aber nicht selten zeigt sich im Anschluss an eine solche »technisch perfekte« Behandlung, dass die psychische Reaktion darauf die Betroffenen mehr einschränkt als die zugrunde liegende Herzkrankheit. Die enge gedankliche und emotionale Beziehung zum Herzen spiegelt sich nämlich auch in den psychischen Folgen einer Herzerkrankung oder in der Angst vor einer Herzerkrankung wider.

Im Folgenden möchten wir Ihnen zunächst den Aufbau des Herzens und dann die wichtigsten und häufigsten Herzkrankheiten vorstellen. Dies soll das Grundlagenwissen dafür liefern, zu verstehen, wie seelische Faktoren, wie z. B. Beispiel Stress oder eine Depression, auf das Herz einwirken und es schädigen können. Danach geht es um psychische Erkrankungen, die als Folge einer Herzerkrankung entstehen oder auch eine Herzerkrankung auslösen können. Letzteres mag Sie vielleicht überraschen, aber inzwischen konnten sehr viele Forschungsergebnisse zeigen, dass eine Depression einen ähnlich starken Risikofaktor für das Herz darstellt wie z. B. erhöhte Blutfette. Zuletzt möchten wir Ihnen Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen: Wie kann es gelingen, eine Herzerkrankung erfolgreich zu verarbeiten und wieder zu einer guten Lebensqualität zu finden? Wie lässt sich eine seelische Erkrankung rechtzeitig behandeln, damit es gar nicht erst zu einer Schädigung des Herzens kommt? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es jenseits von Psychotherapie und Psychopharmaka? Trainiert Bewegung nur den Kreislauf oder hilft sie auch der Seele? Und kann ich unbesorgt weiter rauchen, wenn ich seelisch im Gleichgewicht bin? Ein besonderer Schwerpunkt in diesem Kapitel liegt auf der Kommunikation mit dem Arzt.

Abgerundet wird das Buch durch eine Erklärung der wichtigsten kardiologischen und psychokardiologischen Fachbegriffe sowie hilfreichen Internet-Adressen und Literaturempfehlungen.

aus: Köllner u.a., Mein Herz & Meine Seele (ISBN 9783432119540) © 2025 TRIAS Verlag