



München, 20. Dezember 2017

Pressemitteilung:

Wenn dem Herz die Seele davonläuft

Jeder dritte Herzpatient braucht psychotherapeutische Unterstützung oder leidet unter Ängsten und Depressionen. In vielen Fällen könnten schon eine eingehende Beratung oder ausreichende Informationen über das Krankheitsbild helfen. Aber nur wenige Ärzte und Psychologen sind psychokardiologisch ausgebildet. Aus Kliniken und Rehabilitationseinrichtungen entlassene Herzpatienten finden deshalb kaum Anlaufstellen, die ihnen helfen könnten. Eine Selbsthilfe-Initiative aus München stellt sich diesem Problem und erhält prompt Unterstützung von Kliniken, Krankenkassen und dem Selbsthilfezentrum München.

Herzpatienten dürfen nur 27 Sekunden frei reden, bevor sie vom Arzt unterbrochen werden, schrieb ein bekanntes deutsches Wochenmagazin. Kardiologische Praxen sind in der Regel noch nicht auf seelisch belastete Patienten eingestellt und Herzpatienten berichten von genervten Ärzten. Prof. Karl-Heinz Ladwig forscht am Helmholtz Zentrum in München über die Zusammenhänge zwischen Depressionen und Herzerkrankungen und stellt fest, dass in vielen Arztpraxen kaum Zeit bleibt, um über seelische Aspekte zu sprechen. Ängste entstehen oft durch falsche Vorstellungen über die Krankheit. Da könnte Aufklärungsarbeit den Patienten viele Sorgen nehmen.

Diese Erfahrung machte auch der Münchner Journalist Helmut Bundschuh, trotzdem versteht er das Verhalten der Kardiologen. „Die tun, was sie gelernt haben – früher war das Herz eine rein mechanische Angelegenheit, die man reparieren konnte. Das hat viele Leben gerettet, allerdings auch seelische Krüppel hinterlassen.“ Nach einer eigenen Herzerkrankung gründete er eine Selbsthilfegruppe für herzkranken Patienten mit seelischen Beschwerden, nachdem er bei Ärzten und Psychologen keine Unterstützung fand. „Kein Wunder“, sagt er, „das Thema Psychokardiologie steckt noch in den Kinderschuhen.“ Einige Forscher stellen ernüchternde Zusammenhänge zwischen Herz und Kopf fest.

Bei jedem dritten Herzpatienten werden seelische Belastungen nachgewiesen, die unbehandelt zu psychischen Erkrankungen führen können. Fast jeder fünfte Herzpatient leidet unter einer Depression oder Angststörung. „Nicht selten folgt einem Herzinfarkt der Ich-Infarkt,“ betont der Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Uniklinik Göttingen, Prof. Christoph Hermann-Lingen. Depression und Ängstlichkeit kann die Genesung nicht

nur verzögern, sondern die Erkrankung sogar auslösen. Prof. Ladwig konnte in einer Studie nachweisen, dass 15% aller Herzerkrankungen auf Depressionen zurückzuführen sind.

Wer sich permanentem Stress in der Familie und am Arbeitsplatz aussetzt, bringt sein Immunsystem, die Hormone und die psychische Stabilität durcheinander. „Zu wenige Patienten stellen diese Verknüpfung her, manche schämen sich sogar, über ihr seelisches Leiden zu reden“, sagt Helmut Bundschuh. Er fordert Herzpatienten auf, bei seelischen Belastungen auf Selbstregulierung und Selbstheilungskräfte der Psyche zu setzen. Seine Erfahrung ist, dass Selbsthilfegruppen helfen können, bevor eine Belastung zur Krankheit wird.

Inzwischen gibt es in München zwei psychokardiologische Selbsthilfegruppen, anscheinend die einzigen permanent aktiven in Deutschland. Im Selbsthilfezentrum München entstand die Gruppe *Herzkrank – ohne Ängste und Sorgen*. Hier ziehen die Mitglieder Nutzen aus regelmäßigen Treffen, Vorträgen, Events, Seminaren und einer Bibliothek rund um die Genesungsmöglichkeiten – unterstützt und gefördert von den Krankenkassen und dem Selbsthilfezentrum München. Jeden 4. Montag im Monat, 14.00 bis 18.00 Uhr im Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, telefonische Anmeldung unter 0174/8949435.

Die Gruppe *Herz ohne Stress* entstand in der Psychosomatischen Klinik rechts der Isar und profitiert von den Erfahrungen der Psychokardiologen und Psychosomatiker der Klinik, wo der Oberarzt Dr. Joram Ronel immer wieder für Fragestunden zur Verfügung steht und Fachvorträge hält. Jeden 1. Donnerstag in der Klinik rechts der Isar, 18.00 bis 20.00 Uhr, telefonische Anmeldung unter 0174/8949435.

Demnächst wird es auch den Verein „Psychisch belastete Herzpatienten e.V.“ geben, dessen Gründung von Herrn Bundschuh und anderen Aktiven derzeit vorangebracht wird.

4.261 Zeichen

Pressemitteilung: „Wenn dem Herz die Seele davonläuft ...“

Ansprechpartner: Helmut Bundschuh, 0174/8949435

Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, 80339 München

V.i.S.d.P.: Klaus Grothe-Bortlik, Tel.: 089/53 29 56 - 15,

E-Mail: klaus.grothe-bortlik@shz-muenchen.de