

Gesund
Glücklich
Mein Körper

Liebe

kann das Herz retten

„Und auch die Seelen der Betroffenen und ihrer Angehörigen“, sagt Prof. Michael Stimpel

Text: Peter Karstens

Das geht mir ans Herz“, „Mir bricht das Herz“ – viele Redensarten gibt es über unseren Lebensmotor. Ob Aufregung, Trauer, Angst: „Herz und Seelenleben sind untrennbar verbunden“, sagt der Düsseldorfer Professor Michael Stimpel. Und umgekehrt: Was ist, wenn das Herz krank ist? „Dann gilt es, auch die Seele zu umsorgen. Nicht nur die des Kranken, sondern auch die Seelen jener, die bei ihm sind.“ So versteht der Experte seine Profession – einen relativ neuen Zweig der Medizin, die Psychokardiologie. Allein an der koronaren Herzkrankheit (KHK) leiden sechs Millionen Menschen in Deutschland. Diese droht, wenn Ablagerungen in

den Herzkranzgefäßen (Koronararterien) das Organ am Pumpen hindern. „Umso wichtiger ist es für Betroffene, egal, welches Herzleiden sie genau haben, dass sie und ihre Vertrauten aktiv damit umgehen. So ist es möglich, seelische und soziale Bitternisse zu überwinden und neue Lebensqualität zu erobern“, erklärt der ärztliche Psychotherapeut. „Und wenn das nicht gelingt, sollten sie oder ihre Angehörigen psychologische Hilfe suchen.“

WIE KANN MAN sich helfen? „Ich bin herzkrank!“ Das ist erst mal wie ein Schuss vor den Bug. Prof. Stimpel: „Jetzt so zu tun, als sei nichts, kann bedeuten, dass der nächste Schuss trifft. Deshalb gilt es, wieder Zutrauen zu seinem Herzen zu finden und sein Leben neu zu gestalten. Das braucht Zeit und am besten die Hilfe von Familie und Freunden. Packen Sie es an! Natürlich ist das nicht leicht. Aber wer dann weiß, was auf die Gemeinschaft des Herzkranken zukommt und was man gemeinsam abarbeiten kann, bleibt handlungsfäh.“ Der Experte nennt die wichtigsten Strategien:

„**STELLEN SIE SICH** der Realität. Dazu gehört, darüber zu reden und so die nötige Trauerarbeit zu leisten. Der offene Umgang mit der Erkrankung, mit Gefühlen und Gedanken sollte geübt werden und Angehörige beteiligen. Diese können eine emotionale und/oder gesund-nüchterne Unterstützung sein.“

SOZIALE KONTAKTE SIND wichtig. „Überlegen Sie zum Beispiel: Vielleicht hat ein Freund schon schwere Zeiten durchlebt und kann sich daran erinnern, wie belastend das für ihn war? Freunde sind dann eine wertvolle Unterstützung, wenn sie Verständnis und Mitgefühl zeigen und beispielsweise

Einander Kraft zu schenken hilft der Seele und fördert die Heilung

zu angemessenen Aktivitäten motivieren, etwa: „Mach das mit dem Herzsport, der Arzt rät dir das ja nicht umsonst.“

VERSTEHEN HILFT zu verarbeiten. Wer akut am Herz erkrankt ist, hat plötzlich auch mit vielen ärztlichen Ratschlägen und Eindrücken zu tun, vor allem nach der Diagnosestellung noch im Krankenhaus. „Sind dann wieder einigermaßen klare Gedanken möglich, sollte der Herzkranke ein Gespräch mit dem Kardiologen suchen“, rät Prof. Stimpel. „Häufig wird man aber feststellen, dass ihm die nötige Zeit dazu fehlt. Eine besonders wichtige Rolle spielen dann die Hausärzte, die ihre Patienten schon lange kennen und als Vertrauensperson wertvolle medizinische Aufklärung leisten können.“ Siehe dazu auch den Kasten unten. ■

BUCHTIPP
Michael Stimpel: „*Leben mit Herzerkrankungen – Wenn die Seele mitleidet*“, Springer Verlag, 176 Seiten, 19,99 Euro

Welcher Experte betreut Herz und Seele?

„**Betroffene sollten sich** ihrem Hausarzt mit allen Sorgen, Ängsten und Stimmungen anvertrauen. Ihm kommt eine wichtige Rolle als Manager in ihrer Sache zu. Er sorgt für die Verständigung zwischen dem Kranken, dem Kardiologen und eventuell dem Psychotherapeuten.“

Viele Allgemeinmediziner, hausärztlich tätige Internisten und Gynäkologen sind inzwischen in psychosomatischer Grundversorgung ausgebildet und können daher kompetent beraten.

Der richtige Kardiologe ist ebenfalls wichtig:

- Hört Ihr Herzspezialist sich Ihre Fragen an?
- Erkundigt er sich nach Ihrem körperlichen und seelischen Empfinden?
- Kann er mit Ihren Gefühlen umgehen?
- Erklärt er Ihnen verständlich, was festgestellt wurde, was jetzt nötig ist und wie Sie möglichen Verschlechterungen vorbeugen können?
- Ist Ihr Kardiologe zu einem Austausch mit allen behandelnden Ärzten bereit?
- Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich – am besten mithilfe des Hausarztes – einen anderen Kardiologen zu suchen.

„**Rät der Hausarzt** zu einer Psychotherapie, beginnt oft eine lange Suche“, so Prof. Stimpel. Psychokardiologisch geschulte Therapeuten sind noch selten (www.psychokardiologie.org). „Doch sind Sie auch dann gut aufgehoben, wenn Ihr psychologischer oder ärztlicher Psychotherapeut sich möglichst regelmäßig mit Ihrem Kardiologen austauscht.“

Foto: Getty Images

BEI MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG DURCH VITAMIN B12-MANGEL



Ein Vitamin B12-Mangel kann nur durch hochdosierte Präparate effektiv ausgeglichen werden! Setzen Sie daher auf **B12 Ankermann®**!

- ▶ **Zuverlässig wirksam:** einziges hochdosiertes* Arzneimittel in Dragee-Form
- ▶ **Einfache Einnahme:** nur 1 Dragee täglich
- ▶ **Hoch verträglich:** auch zur Langzeiteinnahme geeignet



www.b12ankermann.de

* 1.000 µg pro Dragee 1 Eussen et al. Oral cyanocobalamin supplementation in older people with vitamin B12 deficiency: a dose finding trial. Arch Intern Med (2005); 165: 1167-1172, ab Dosierungen > 600 µg.

B12 Ankermann® Dragees. Wirkstoff: Cyanocobalamin. Anwendungsgebiete: Vitamin B12-Mangel, der sich in Reifungsstörungen der roten Blutzellen (Störungen der Hämatoopoese, wie hyperchrome makrozytäre Megaloblastenanämie, perniziöse Anämie und andere makrozytäre Anämien) u./od. neurologischen Störungen, wie funikulärer Spinalerkrankung (Rückenmarksschädigung) äußern kann. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

