

PRESSEMITTEILUNG

Herz und Seele im Zusammenspiel

Eine erfolgreiche Prävention bei Herzerkrankungen benötigt ein Herz ohne Stress

Studien zeigen: jeder dritte Herzpatient ist psychisch belastet und hat damit eine schlechtere gesundheitliche Prognose. Depressionen, Ängste, Schlafstörungen können Folgen der traumatischen Erfahrung einer Herzerkrankung sein. Das Zusammenspiel von Herzerkrankung und seelischen Belastungen führt häufig zu langen Ausfallzeiten und erhöhten Krankheitskosten. Unter dem Begriff „Psychokardiologie“ ist dieser Zusammenhang akademisch gut erforscht, aber praktische Ansätze einer interdisziplinären Prävention gibt es bisher in Deutschland zu wenige. Seelisch belastete Herzpatient*innen sind nach der Entlassung aus einer Akut- oder Rehaklinik weitgehend auf sich allein gestellt: „Mit der Entlassung aus dem Krankenhaus war mein Leben ein anderes geworden und meine Zukunftsaussichten waren plötzlich nicht mehr so toll“, so Lucas, 31 Jahre, Träger eines Defibrillators und auf der Warteliste für ein Spenderherz. Menschen wie Lucas zu unterstützen, ist das Ziel des 2020 aktiv gewordenen Psychisch belastete Herzpatienten e. V. (Herz ohne Stress) mit Sitz in München.

Der gemeinnützige Verein wurde von Herzpatienten ins Leben gerufen, um psychokardiologische Selbsthilfegruppen zu gründen und so „tertiäre Prävention auf die Straße zu bringen“, so Helmut Bundschuh, Gründer und erster Vorsitzender des Vereins. Er wird dabei von führenden Expert*innen unterstützt, denn Forschungsergebnisse der Universität Freiburg belegen: Selbsthilfe ist heute ein wichtiger Akteur im Gesundheitswesen. Die bundesweit ersten Selbsthilfegruppen wurden in München gegründet, eine davon am Klinikum Rechts der Isar, im engen Kontakt mit Prof. Dr. Karl-Heinz Ladwig, einem der Mitbegründer der Psychokardiologie in Deutschland: „Psychokardiologisch ausgerichtete Selbsthilfegruppen können ein zentraler ergänzender Faktor in unserem kardiologischen Medizinsystem sein und sie spiegeln auch dessen negative Seiten wider: Ärzte haben nie ausreichend Zeit, mit den Patienten in Ruhe zu reden, und darunter leiden diese. Kompetente Betroffene in Selbsthilfegruppen dagegen haben diese Zeit.“

Reden hilft gegen Isolation und Einsamkeit und führt dazu, das Geschehene besser zu verarbeiten und im Austausch wieder eine eigene Lebensperspektive zu entwickeln. Ergänzend bietet „Herz ohne Stress“ Vorträge an und organisiert gemeinsame Unternehmungen, die die soziale Anbindung und das Selbstwertgefühl stärken. „Oft werden Herzerkrankungen als Angriff auf das Leben und die Persönlichkeit empfunden; Betroffene verlieren das Vertrauen in sich und ihren Körper“, so Helmut Bundschuh. Aktuell gibt es unter dem Dach des Vereins elf Selbsthilfegruppen, Online-Herzgespräche und eine Telefonberatung. „Weitere Gruppen sind in Planung und dazu vernetzen wir Kliniken mit Selbsthilfezentren und suchen vor allem Betroffene, die eine Selbsthilfegruppe leiten können und wollen und die wir entsprechend schulen und begleiten“, so Helmut Bundschuh.

Der Verein ist ein offenes Netzwerk für alle, die sich mit Psychokardiologie beschäftigen, auf die Erfahrungen des Vereins zugreifen oder Angebote nutzen möchten. Weitere Informationen unter www.herz-ohne-stress.de

Bei Abdruck oder Veröffentlichung freuen wir uns über einen Beleg oder Link.

Psychisch belastete Herzpatienten e. V.

1. Vorsitzender: Helmut Bundschuh
Telefon 089/20 33 12 24
kontakt@herz-ohne-stress.de

Registernummer VR 207608, Amtsgericht München
Bankverbindung: IBAN: DE92 7005 3070 0032 1402 04
BIC: BYLADEM1FFB, Sparkasse Fürstfeldbruck
www.herz-ohne-stress.de