

herz ohne stress

Raum für die seelischen Aspekte bei Herzerkrankungen

Ausgabe 2–2022
Themenheft des
Psychisch belastete
Herzpatienten e.V.

Herzgesundheit



selbst bestimmen

Annehmen und gestalten

Ansätze und Konzepte, um das Leben mit der Herzerkrankung neu und selbstbestimmt zu gestalten.

Vertrauen und Spaß

Gemeinsam aktiv Herausforderungen begegnen und Erfolge erleben – für mehr Lebensqualität.

Alle Herz-
patient*innen sollen
Unterstützung
finden können.

* Es wird diese Art der Formulierung der weiblichen Form verwendet. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass auch die gelegentliche Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Sehr geehrte Damen und Herren,

Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sind weit verbreitet. Allein in Bayern werden jedes Jahr rund 430.000 Menschen deswegen behandelt. Idealerweise lässt sich durch einen herzgesunden Lebensstil das Auftreten einer Herzerkrankung verhindern oder zumindest verzögern. Mit unserer Kampagne „Hand aufs Herz“ zur Herzinfarktprävention möchte ich über die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt aufklären, die zugleich wichtige Risikofaktoren für die meisten anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind. Gleichzeitig wollen wir Wege zu einem herzgesunden Lebensstil aufzeigen. Auch wenn schon eine Herzerkrankung bekannt ist oder der Betreffende bereits einen Herzinfarkt erlitten hat, bedeutet das nicht, dass wir der Krankheit machtlos gegenüberstehen. Ganz im Gegenteil – mit einer gesunden Lebensweise können Patientinnen und Patienten auch dann die Erkrankung verzögern und die Lebensqualität deutlich steigern.

Das vorliegende Themenheft ist dieser sogenannten „Tertiären Prävention“ und Rehabilitation bei schon bestehen-

den Herzerkrankungen gewidmet. Diese reicht von gesunder Ernährung und dem Verzicht auf Rauchen über ausreichend Bewegung bis hin zur konsequenten Therapie von Risikoerkrankungen wie Diabetes mellitus.

Oft unterschätzt wird auch die psychische Gesundheit. Wir wissen heute, dass psychische Erkrankungen und Stress ernstzunehmende Risikofaktoren für das Entstehen oder das Fortschreiten einer Herzerkrankung sind. Vor allem eine bestehende Herzkrankheit belastet die Psyche der betroffenen Person oft erheblich. Selbsthilfegruppen wie der Verein „Psychisch belastete Herzpatienten e.V.“ liefern einen wichtigen Beitrag zur psychokardiologischen Unterstützung von Herzpatientinnen und Herzpatienten. Dafür herzlichen Dank!

Bei der Lektüre des vorliegenden Themenheftes wünsche ich Ihnen viele gewinnbringende Erkenntnisse!



Klaus Holetschek Mdl.
Bayerischer Staatsminister für Gesundheit und Pflege

Im März 2022 startete er die Kampagne „Hand aufs Herz“. Weitere Informationen, nützliche Tipps und Hinweise auf eine Herz-App finden Sie unter www.handaufsherz.bayern.de

Einige Expertinnen und Experten dieses Heftes



Dr. med. Joram Ronel



Dr. med. Gudrun Dannberg



Prof. Viviane Scherenberg



Prof. Dr. Joachim Weis

Wir bedanken uns von **HERZEN** bei allen, die dieses Themenheft so engagiert unterstützt haben.

Herzgesundheit selbst bestimmen

- 6 **Einige wichtige Grundlagen**
Mein Herz – mein Motor –
mein Risiko? Herz und Seele
im Zusammenspiel und was
ist eigentlich Prävention?
- 8 **Von Risiken und Chancen**
Wie hoch ist mein Risiko
einer Herzerkrankung und
wann ist der Moment zur
Vorbeugung gekommen?
- 10 **Von Belastung und Balance**
Erfahrungen von Betroffenen
und was es heißt, die
„richtige“ Balance im
Leben zu finden
- 12 **Annehmen und gestalten**
Veränderung akzeptieren und
Zusammenhänge verstehen
- 14 **Herzgesundheit selbst
bestimmen**
Anlaufstellen und Ansätze
für neue Wege



16 Herzgesundheit selbst bestimmen
Gesunde Beziehungen sind entscheidend

18 Betroffene helfen Betroffenen
Erfahrungen teilen, gemeinsam heilen

20 Aktiv für die Herzgesundheit
Erfolge gemeinsam erleben, Vertrauen wiederfinden und Spaß haben

22 Was ist eigentlich Selbsthilfe
Fürsorglich, selbstbestimmt und stärkend – und eine wichtige Säule der ganzheitlichen Prävention

26 Kontakte und Adressen

27 Impressum



Mein Herz – mein Motor – mein Risiko?

Das Herz schlägt etwa 60 bis 80 Mal pro Minute, mehr als 100.000 Mal am Tag und transportiert dabei ca. 7.000 Liter Blut durch den Körper. Entsprechend komplex ist sein Aufbau, entsprechend hoch der Energiebedarf und entsprechend zahlreich auch die Störungen, die auftreten können. Neben angeborenen Herzfehlern beschreibt die Deutsche Herzstiftung neun Herzkrankheiten - vom Herzinfarkt bis zum Vorhofflimmern. So stehen Herzerkrankungen seit Jahrzehnten an erster Stelle der Todesursachen in Deutschland. Allein über 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jährlich ei-

nen Herzinfarkt. Die Risikofaktoren sind gut erforscht, und die gute Nachricht ist: Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden oft durch vermeidbare Risikofaktoren verursacht (siehe unten). Hier setzt Prävention an (siehe S. 7) – und die wirkt auch bei den Menschen, die bereits eine Herzerkrankung haben und mit den Folgen kämpfen.

Einen Überblick über alle Herzkrankheiten mit Informationen zu Ursachen, Symptomen, Therapie uvm. finden Sie auf der Website der Deutschen Herzstiftung: www.herzstiftung.de



Die TOP 10 Risiken

- 1 **Blutdruck erhöht**
- 2 **Cholesterin erhöht**
- 3 **Rauchen**
- 4 **Gewicht zu hoch**
- 5 **Zuviel Alkohol**
- 6 **Zuviel Kochsalz**
- 7 **Blutzucker erhöht**
- 8 **Schädlicher Stress**
- 9 **Mangel an Bewegung**
- 10 **Depression oder Angst**

Einen kompakten Überblick zu Herzkrankheiten und ihre Risiken gibt das kleine Taschenbuch „Herzgesund leben“ von Rainer Schubmann, erschienen im Spitta Verlag, das im Buchhandel erhältlich ist.

... und die wichtigsten gesundheitsfördernden Faktoren

- ↳ **Bewegung im Alltag**
- ↳ **Gesund abnehmen & vollwertige Ernährung**
(inkl. hoher Vitaminzufuhr)
- ↳ **Stressbewältigung**

GRUNDLAGEN PSYCHOKARDIOLOGIE

Herz und Seele im Zusammenspiel

Psychokardiologie ist die Berücksichtigung des Zusammenhangs zwischen Herz und Seele. Bei den Risiken (siehe Tabelle, links) tauchen Stress, Depression und Ängste auf, aber im (Be-)Handeln wird die psychosoziale Seite oft nicht ausreichend berücksichtigt. Aktuelle Studien benennen drei psychosoziale Risikoklassen für Herzerkrankungen:

1. Chronisch langandauernde Faktoren wie Armut, soziale Ausgrenzung o. ä.
2. Episodische Risikofaktoren wie Probleme in der Partnerschaft, Konflikte am Arbeitsplatz
3. Akut belastende Risikofaktoren wie Gewalterfahrungen, Unfälle oder Tod. [1]

Die Psychokardiologie will jedoch nicht nur die Risiken bei der Entstehung von Herzerkrankungen aufzeigen, sondern den Zusammenhang zwischen Herz und Seele vor allem bei der Behandlung und Rehabilitation von Herzpatient*innen berücksichtigen. Denn eine Herzerkrankung ist oft selbst ein akut belastender Risikofaktor.

Psychokardiologie ist also ein ganzheitliches Verständnis und Behandlungskonzept für Herzpatient*innen mit seelischen Belastungen; für Ärzt*innen ist es eine Spezialisierung. Und psychokardiologische Selbsthilfe ist eine wichtige Säule der tertiären Prävention.

[1] Aus: Psychotherapie im Dialog, Ausgabe 2/2021, „Psychosoziale Risikofaktoren in einer personalisierten Prävention“, Autoren: Karl-Heinz Ladwig, Karoline Lukaschek

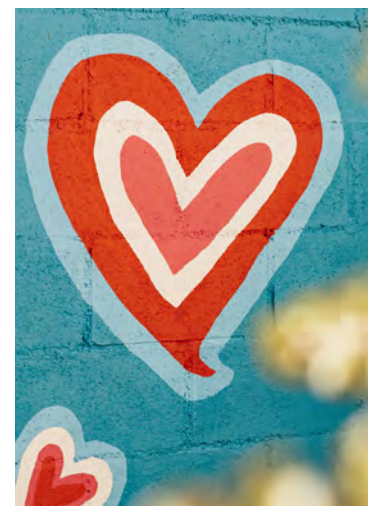
Was heißt eigentlich Prävention?

Oft hören wir Sätze wie „vorbeugen ist besser als heilen“. Und im Gespräch mit Ärzt*innen oder in der Diskussion über Leistungen der Krankenversicherung fallen Begriffe wie „Raucherentwöhnung“, „Vorsorgeuntersuchung“, „Rehabilitation“. Prävention ist nicht nur das Vermeiden und Bekämpfen von Risikofaktoren, die zu Erkrankungen führen. Das Nutzen von Möglichkeiten zur Gesundheitsverbesserung ist genauso wichtig. Es kommt sowohl auf Ihr persönliches Gesundheitsverhalten als auch die äußeren Lebensumstände an (siehe links). Wissenschaftler*innen unterscheiden zwischen primärer, sekundärer und tertiärer Prävention: Bei der primären Prävention versuchen Sie so früh wie möglich, Risikofaktoren zu vermeiden, damit eine Krankheit nicht entsteht. Regelmäßige Bewegung und eine angepasste Ernährung kann z. B. viele Herzerkrankungen verhindern. Wird ein frühes Stadium einer Krankheit festgestellt, können Sie durch sekundäre Prävention den Verlauf beein-

flussen. Dazu gehören z. B. blutdrucksenkende Medikamente. Sind Sie bereits erkrankt, können Sie durch die tertiäre Prävention eine Verschlimmerung oder einen Rückfall vermeiden. Viele kennen dies unter dem Begriff „Rehabilitation“. Auch selbstorganisierte Maßnahmen zur Veränderung der Lebensumstände und des Gesundheitsverhaltens wie der Besuch eines Yogastudios gehören zur tertiären Prävention. Sie selbst können viele Maßnahmen umsetzen, um Ihr Herz zu stärken. Sie können lernen, besser mit Stress umzugehen und mit Ausdauersport beginnen. Diese Verhaltensprävention reicht jedoch häufig nicht aus: Die Änderung der Lebens- und Arbeitsverhältnisse – zusammengefasst unter Verhältnisprävention – kann ergänzend zu einer Vermeidung oder Verbesserung von Krankheit führen. Eine gute Nachbarschaft kann den Stress ebenso reduzieren wie ein verständnisvoller Vorgesetzter und der Rückhalt der Kolleg*innen.

Cornelia Walter

Cornelia Walter, MBA MA, kann auf viele Jahre im Gesundheitswesen zurückblicken – unter anderem in der Beratung, Hochschullehre und Forschung. Als Autorin hat sie mehrere Artikel im Gesundheitswesen verfasst.



EIN NEUER SELBSTTEST BIETET CHANCEN ZUR VERÄNDERUNG

Wie hoch ist mein persönliches Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung?

Wer steht unter Risiko? Das ist die Ausgangsfrage für die Forschung im Bereich von Vorhersagemodellen. Die Idee dahinter ist, dass diejenigen, bei denen ein Risiko vorhanden ist, dies leichter erkennen und frühzeitig mit Präventionsmaßnahmen gegensteuern können. Die Modelle errechnen Wahrscheinlichkeiten, in einem bestimmten Zeitraum zu erkranken – basierend auf großangelegten Studien. Es werden risikoerhöhende und -senkende Faktoren berücksichtigt.

Seit Kurzem steht ein neuer Selbsttest vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) für die Vorhersage von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Verfügung. Darin werden Faktoren wie Geschlecht, Alter, Bluthochdruck, Diabetes, Taillenumfang, familiäre

Vorgeschichte, Rauchen und Ernährung (Verzehr von rotem Fleisch, Vollkorn, Pflanzenöl, Kaffee, Softdrinks) abgefragt und analysiert. Aus den Werten wird errechnet, wie hoch das persönliche Risiko ist, innerhalb der nächsten zehn Jahre an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erkranken. Daraus lassen sich dann z. B. Lebensstiländerungen oder weitere Untersuchungen ableiten. Das Besondere an dem neuen Selbsttest: Er kann unabhängig von medizinischen Untersuchungen gemacht werden. Für Personen, die bereits eine Herz-Kreislauf-Erkrankung haben, eignet er sich jedoch nicht. Hier muss weiter auf Modelle zurückgegriffen werden, die detaillierte medizinische Daten benötigen.

Einen Online-Rechner dafür finden Sie z. B. unter <https://u-prevent.com>.

Ausführliche Informationen zu dem Test und weiterführende wissenschaftliche Quellen finden Sie unter www.dife.de



Test zum Ausdrucken

www.dife.de/news/herz-kreislauf-erkrankungs-risiko-test



Der DIFE - Herz-Kreislauf-Erkrankungs-Risiko-Test steht auf der Website www.dife.de zum **Download** bereit, und bis Herbst 2022 soll auch ein Online-Tool zur Verfügung stehen.

Teachable Moments: gute Gelegenheiten nutzen

Für die Änderung gesundheitsförderlicher Verhaltensweisen sind lernoffene Situationen („teachable moments“) von großer Bedeutung. Solche lernoffenen Momente stellen (teils kritische) Lebenssituationen (z. B. Diagnose Herzinfarkt, Tod eines Angehörigen, Unfall, Pandemie, Scheidung, Arbeitslosigkeit, Schwangerschaft) dar, die angesichts ihrer hohen emotionalen Relevanz zum Nachdenken anregen. Dabei müssen „teachable moments“ nicht zwangsläufig mit schicksalhaften Situationen verbunden sein. Auch die Reflektion mithilfe von Checklisten, Selbsttests, Gesprächen (mit Ärzten, Angehörigen; Gleichgesinnten aus Selbsthilfegruppen) oder Setting-Wechsel (z. B. Urlaub, Umzug) stellen gute Anlässe dar, um aus alltäglichen Routinen auszubrechen und den Reset-Knopf zu drücken.

AHA-Momente schaffen so ein „Fenster der Gelegenheit“, um über die eigene Gesundheit nachzudenken, das eigene Verhalten zu reflektieren und in die Phase der Absichtsbildung zu gelangen. Im Durchschnitt dauert es ca. 3 Monate, bis sich eine Gewohnheit etabliert hat. Gerade soziale Faktoren stellen durch die gegenseitige Ermutigung wichtige Verhaltenstreiber dar (z. B. Sport im Verein; mit Gleichgesinnten aus Selbsthilfegruppen). Auch digitale Helfer (z. B. Gesundheits-Apps, eCoaching-Programme, Youtube-Kanäle) oder geförderte Präventionskurse der Krankenkassen können helfen, das Verhalten zu ändern. Wichtig ist, sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen und in kleinen Schritten ganz neu durchzustarten.

Prof. Dr. Viviane Scherenberg



Prof. Dr. **Viviane Scherenberg** ist Dekanin des Fachbereichs Prävention & Gesundheitsförderung an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen.



Manchmal brauchen wir ein „Fenster der Gelegenheit“, um Dinge zu verändern.

Unser **BUCH-TIPP**: „Positive Psychologie: Anleitung zum besseren Leben“ von Dr. Ann Elisabeth Auhagen, 2019, Nikol (Hrsg.)

Warum ausgerechnet ich?

Erfahrungen von Betroffenen und was es heißt, die „richtige“ Balance im Leben zu finden.

Auf der Facebook-Seite [@herzohnestress](#) veröffentlicht der Verein regelmäßig „Herzgeschichten“. Einige davon finden Sie auch unter www.herz-ohne-stress.de



Die Interviews mit Simone und Andreas führte Anja Wilde. Das ganze Interview mit Andreas finden als Video finden Sie [hier](#).

Simone ist 56 und ihre Herzgeschichte beginnt im Januar 2017, als sie nach einer unruhigen Nacht mit Übelkeit, Herzrasen, Kopfschmerz und kaum Puls mit einem Broken-Heart-Syndrom (auch Tako-Tsubo- bzw. Stress-Kardiomyopathie) auf der Intensivstation landet - mit nur noch 10 % Pumpleistung des Herzens. Beide Eltern in kurzem Abstand verstorben, alles was drumherum zu regeln war, viel Fahrerei in die alte Heimat, zu Hause eine pubertierende Tochter, ein sehr fordernder Job: „Ich war in einem Automodus, wollte einfach nur funktionieren, alles regeln und hinkriegen. Und kaum kam ich etwas zur Ruhe, hat mein Herz gestreikt.“ Eine stimmige Erklärung zu finden, war für Simone sehr wichtig und ein längerer und emotionaler Prozess. „Warum ausgerechnet ich? Was hätte ich tun können? Wo war ich schuld? Diese Fragen haben mich sehr belastet, und eine Antwort zu finden, hieß, die Erkrankung zu akzeptieren, um dann an wichtigen Themen arbeiten zu können und das Beste aus allem zu machen.“

Andreas ist 60, als er Ende 2017 mit medikamentös eingestelltem Bluthochdruck und einem unguuten Gefühl zum

Arzt geht und Vorhofflimmern festgestellt wird. Letztlich muss er sich einer großen Herz-OP unterziehen. „Wenn ich jetzt über meine Herzerkrankung nachdenke, sehe ich, dass ich jahrzehntelang zu wenig Rücksicht auf mich genommen habe. Ich habe immer sehr viel gearbeitet, bis zu 14 Stunden am Tag“, so Andreas in der Rückschau. Einen ersten Warnschuss, eine schwere Wirbelsäulenerkrankung, hatte er nicht ernst genommen und die Belastung nicht reduziert: „Ich bin heute davon überzeugt, dass die Überbelastung sehr stark zu meiner Herzerkrankung beigetragen hat.“



INTERVIEW MIT DR. JORAM RONEL

„Das Leben ist nicht immer in Balance.“

Lässt sich eine Herzerkrankung einzig als „körperliche Fehlfunktion“ beschreiben oder welche Rolle spielt die Seele?

In der Psychosomatik versuchen wir, genau von diesem „körperlich“ ODER „seelisch“ wegzukommen. Wir Menschen sind immer mehrdimensional, und gerade das Herz hat in allen Kulturen eine hohe symbolische Bedeutung im Inneren, aber auch in der Gesellschaft. So wird ein Herzinfarkt von Expert*innen oft auch als „Ich“-Infarkt, also ein Infarkt des Selbst, bezeichnet.

Sind daher auch Risiken für eine Herzerkrankung immer im Zusammenspiel zu betrachten?

Wir wissen, dass es zwischen Herzerkrankungen und emotionalen Belastungen einen Zusammenhang gibt. Aber mir ist wichtig, dass wir daraus keine Schuld oder Versagen ableiten, wie: „Du hast jetzt einen Infarkt, weil Du nicht mit Stress umgehen kannst!“ Unser Leben kann nicht immer stressfrei sein – das wäre unmenschlich. Wir sollten anerkennen, dass Stress und emotionale Belastungen zu unserem Leben dazugehören.

Geht es also darum, eine gesunde Balance für sich zu finden?

Ich bin nicht sicher, ob es nur darum geht Balance zu finden; das ist nicht leicht, da wir vielschichtige, ambivalente Wesen sind, und das Leben ist nicht nur eine Balance zwischen „Stress“ und „Nicht-Stress“. Wir sollten uns daher nicht damit stressen, dass wir versuchen keinen Stress zu haben. Es ist eher entlastend, wenn wir uns zugestehen, dass wir auch gegensätzliche und emotionale Zustände haben, die schwer auszuhalten sind. Und wir alle kennen die richtigen Maßnahmen zum Schutz vor Risiken, aber wir alle kennen auch die Sehnsucht nach vielleicht manchmal sogar Ungesundem. Und genau das gilt es mit Wertschätzung anzuerkennen – und mit Lebensfreude und Humor.



PD Dr. med. Joram Ronel ist Chefarzt und Leiter des Departments Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Klinik Barmelweid AG in der Schweiz (Kontakt siehe S. 26) und Wissenschaftlicher Beirat des Vereins "Herz ohne Stress".



Das Interview mit Dr. Joram Ronel führte Anja Wilde. Das komplette Interview als Video finden Sie [hier](#).



„Wir sollten uns vielleicht weniger auf weniger Stress fokussieren, sondern auf mehr Freude.“

Annehmen und gestalten - statt ankämpfen

Veränderung akzeptieren, Gefühle zulassen und das Grübeln überwinden, um das Leben neu zu gestalten und einen Rückfall zu vermeiden.



Ute Schmidt erhielt die Diagnose einer Herzerkrankung schon 1985 und durchlebte viele Höhen und Tiefen. Seit 2022 leitet sie eine Selbsthilfegruppe in Nürnberg. Kontakt: ute.schmidt@herz-ohne-stress.de

Das Herz steht so im Mittelpunkt unseres Lebens, dass eine Herzerkrankung eine schwere Erschütterung bedeuten kann: „Ich musste akzeptieren, dass ich nicht mehr so leistungsfähig war. Und das fiel mir schwer, weil ich doch immer ein Machertyp war, immer Vollgas gegeben habe“, schildert Andreas, 65, die Erkenntnis nach seiner Herz-OP. Die erlebten Einschränkungen, das bisherige Selbstbild und der Lebensstil geraten in Konflikt. „Dies kann nicht nur zu Ängsten, sondern auch zu zermürbendem Grübeln oder Ankämpfen gegen die Krankheit führen – mit massiven Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl“, so Dr. Gudrun Dannberg, die am Universitätsklinikum Jena eine psychokardiologische Ambulanz leitet (siehe S. 14).

„Gefühle brauchen ihren Raum“

„Ich habe durch meine Herzerkrankung gelernt, dass Gefühle Raum brauchen: ich darf traurig und schlecht drauf sein“, berichtet Simone, 56. Die alten Mechanismen des Funktionierens zu durchbrechen, so Simone, war alleine nicht zu schaffen; sie sucht sich therapeutische Unterstützung und findet zudem eine psychokardiologische Selbsthilfegruppe.

Ute erkennt das auch und sucht Hilfe: „In meiner psychischen Notlage war es nicht einfach, Hilfe zu finden. Ein kurzfristiger Termin beim Psychologen: fast unmöglich; im Internet finde ich nur Herzsportgruppen. Aber das war nicht das, was ich gerade brauchte“, schildert Ute ihre Situation. Sie findet schließlich die Montagsgespräche des Vereins „Herz ohne Stress“ und leitet inzwischen eine Selbsthilfegruppe für seelisch belastete Herzpatient*innen in Nürnberg (vgl. S. 24).

Bewusst handeln und Sinn finden

Lange hat Simone die Frage beschäftigt, ob sie ihre Lebensfreude aufgeben muss. „Muss ich jetzt in allem das Haar in der Suppe suchen, weil es mir vielleicht schaden kann? Darf ich nicht mehr unbeschwert genießen? Es hat gedauert, aber jetzt weiß ich: ich muss nichts aufgeben, nur bewusster handeln.“ Simone hat inzwischen ihre Mechanismen gut durchschaut, kann gegensteuern und auch mal die Reißleine ziehen. Andreas hat mit Unterstützung erkannt, dass er auf sich Rücksicht nehmen muss. Und Ute hat ihrem Leben einen neuen Sinn gegeben. Alle drei haben Wege gefunden, einem Rückfall bestmöglich vorzubeugen.



Andreas teilt in einem Interview seine Herzgeschichte. Das gesamte Interview als Video finden Sie [hier](#).

Herz und Seele gemeinsam in Behandlung

Zu Ihnen in die Rehaklinik kommen viele Patient*innen, die nach einer Herzerkrankung nicht nur körperlich angeschlagen sind, sondern auch mit seelischen Folgen kämpfen. Was bedeutet das?

Bei Herzerkrankungen leidet nie das Herz alleine. Es gibt immer eine psychische Reaktion. Das ist ein Stück weit normal, dennoch finden wir häufig Situationen, in denen dies die Lebensqualität mehr einschränkt als die eigentliche Herzerkrankung. Deswegen ist es nach einem akuten Ereignis wichtig, auf die Psyche einzugehen. Umgekehrt sind psychische Erkrankungen wie die Depression auch Risikofaktoren für Entstehung oder Verlauf von Herzerkrankungen. Daher ist es in vielen Fällen wichtig, ein fächerübergreifendes Behandlungskonzept zwischen Herz und Seele in der Reha anzubieten, z. B. im Rahmen einer psychokardiologischen Rehabilitation.

Was lernen Herzpatient*innen z. B. in der psychokardiologischen Reha?

Wir behandeln die Patient*innen in gleichem Maße kardiologisch und psychosomatisch. Gezielte kardiologische Diagnostik kann helfen ein Fundament für die psychische Stabilisierung aufzubauen.

en. Das gibt den Psychotherapeut*innen die Möglichkeit, eine spezifische Therapie aufzubauen. Die Patient*innen lernen den Zusammenhang zwischen körperlichen Symptomen und psychischen Belastungen kennen und bekommen eine herzgesunde Lebensweise vermittelt.

Wie kann erreicht werden, dass dieses Wissen in den Alltag übernommen und nachhaltig einem Rückfall oder einer Folgeerkrankung vorgebeugt wird?

Wir versuchen unseren Patient*innen die wichtigen Elemente eindringlich zu vermitteln. Gerade im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen kann hier nicht immer eine zuverlässige Nachhaltigkeit erreicht werden. Dafür gibt es Nachsorgeprogramme (z.B. PsyRENA oder IRENA), die helfen, Wissen und Therapieeffekt zu stabilisieren. Ich bin der festen Überzeugung, dass auch im ambulanten medizinischen Bereich psychokardiologische Behandlungsmöglichkeiten geschaffen werden müssen. Wir müssen lernen, im stationären, ambulanten und rehabilitativen Bereich zwischen Herz und Psyche fächerübergreifend zu denken.

Dr. med. Eike Langheim, Reha-Zentrum Seehof



Dr. med. **Eike Langheim** ist Chefarzt der Abteilung Kardiologie im Reha-Zentrum Seehof in Teltow bei Berlin. Kontaktdaten siehe S. 26.

Das Interview führte Anja Wilde, Herz ohne Stress. Das gesamte Interview können Sie [hier](#) nachlesen.


Anzeige



Psychokardiologie verständlich erklärt

Herz und Seele beeinflussen sich gegenseitig. Ein krankes Herz kann Menschen in seelische Krisen stürzen. Genauso können psychosoziale Faktoren das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen. Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine Entdeckungsreise in Körper und Psyche und zeigt, wie Sie beiden etwas Gutes tun.

Volker Köllner/ Eike Langheim/
Judit Kleinschmidt
Mein Herz + meine Seele
19,99 € [D] / 20,60 € [A]
ISBN 978-3-432-10757-8

 Bequem bestellen über www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands

TRIAS

Was kann ich tun?

ANLAUFSTELLEN UND ANSÄTZE FÜR NEUE WEGE

Herausforderungen begegnen



Dr. med. **Gudrun Dannberg** arbeitet am Universitätsklinikum Jena und leitet dort auch die **psychokardiologische Ambulanz**. Kontaktdaten siehe S. 22

In unserem klinischen Alltag ist kaum Platz für Nachdenklichkeit, Todesangst und deren Verarbeitung. Dazu kommt, dass häufig schon die reine Vorstellung, herzkrank zu sein, schwer erträglich ist. Das Eingeständnis neben einer Herzerkrankung auch an einer psychischen Problematik zu leiden, ist für Betroffene zusätzlich bedrohlich, weshalb die psychische Symptomatik oft aus Scham nicht nach außen gezeigt wird. Die Psychokardiologische Ambulanz ist ein hilfreiches Angebot für Herz-Patient*innen, auch diese Betroffenheiten anzusprechen, zu analysieren und Unterstützung zu erhalten. Nach dem Klinikaufenthalt und der Reha stehen Patient*innen häufig vor neuen Herausforderungen. Unter Umständen treten erst dann quälende Fragen, Ängste oder auch depressive

Verstimmungen auf, die die Krankheitsbewältigung erschweren können. Gerade hierfür ist unsere Ambulanz jederzeit offen.

Räume für Positives öffnen

In den Gesprächen geht es nicht nur um Aufklärung. Vor allem möchte ich einen Raum für das Ansprechen und Aufarbeiten von Ängsten oder anderen belastenden Gefühlen schaffen. Oft ist es wichtig, die Erkrankung als verstehbar, aber auch handhabbar zu erleben und unter Nutzung der eigenen Ressourcen Räume für Positives zu öffnen. Was möchte ich verändern? Wie gehe ich mit meiner Erkrankung um und warum tue ich es in dieser Weise? Was tut mir gut?

Dr. med. Gudrun Dannberg

Im Mai 2022 veranstaltete der Verein „Herz ohne Stress“ ein Workshop-Wochenende zu diesem Thema mit der Trauerbegleiterin und Traumatherapeutin Dr. Ursula Saekel (links im Bild).

Dem Herz-Schmerz Raum geben

Unbewältigte Trauer, Konflikte und Traumata (= Wunden) können uns ein Leben lang begleiten und uns „organisch“ erkranken lassen. Im Speziellen unsere Herzgesundheit ist in Gefahr, da das Herz der Ort im Körper ist, an dem wir Störungen in unserem seelischen Erleben „somatisieren“. Was der Volksmund immer schon kennt („das gebrochene Herz“), ist in der ganzheitlichen Naturheilkunde eine zentrale Betrachtungsweise: Das erkrankte Herz drückt unbewältigte Trauer und nicht verarbeiteten Schmerz aus. Um in Heilung gehen zu können, ist es daher von großer Bedeutung, dem Schmerz hinter der Erkrankung therapeutisch einen Raum zu geben. Speziell geschulte Heilpraktiker*innen können dabei helfen.

Dr. phil. Ursula Saekel, Heilpraktikerin, München



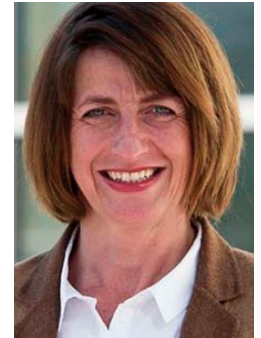
Bewegung ist Leben: aktiv für das Herz

Wenn der Arzt seinen herzkranken Patient*innen empfiehlt, sich regelmäßig moderat körperlich zu bewegen, hat das gute Gründe: Man weiß heute, dass Herzpatient*innen sehr von adäquater körperlicher Aktivität profitieren und damit ihrem Herzen etwas Gutes tun. Um das richtige Maß zu finden, ist es wichtig, sich zunächst ärztlich beraten zu lassen. Wenn mit dem Arzt zusammen das richtige Intensitätsniveau gefunden ist und er „grünes Licht“ gibt, kann es losgehen: empfohlen werden mindestens 150 min/Woche körperliche Aktivität (z. B. Nordic Walking, Fahrrad fahren) mit moderater Intensität. Die Einheiten können nach eigenen Vorstellungen aufgeteilt werden, z. B. in 5x 30 min/Woche. 10 min am Stück sollten es aber immer sein. Ergänzend sind zusätzlich 2x/Woche muskelkräftigende Übungen sinnvoll, wie einfache Übungen mit einem

Theraband. Die Teilnahme an einer Herzgruppe, in der unter fachlicher Anleitung meist einmal pro Woche trainiert wird, ist empfehlenswert. Sollte Ihr persönlicher „Schweinehund“ es Ihnen schwer machen, mit regelmäßiger körperlicher Aktivität zu starten, kann es hilfreich sein, sich einen Termin zu setzen und sich mit Jemanden zu verabreden, um gemeinsam loszulegen. Wenn es dann schwer fällt „dranzubleiben“, kann es helfen, wenn man sich immer nach der Bewegung etwas Schönes (herzgesundes!) gönnt. Das können ganz einfache Dinge sein, z. B. eine Blume oder eine herrliche Dusche mit feinen Pflegeprodukten nach dem Training. Wichtig ist, dass es etwas ist, auf das man sich bereits vorher freut.

Dr. Petra Pfaffel

Auf der [Website der Herz-LAG Bayern](#) finden Sie Herzsportgruppen in Ihrer Nähe (siehe S. 26).



Dr. Petra Pfaffel ist Diplom-Sportlehrerin (Univ.) und Geschäftsführerin der Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e.V.

Den Artikel in voller Länge finden Sie [hier](#).

„Ich habe entschieden, das hinzubekommen“

Johannes ist 56 und hatte Ostern 2022 einen Herzinfarkt. Er ist familiär vorbelastet und hat einen anspruchsvollen Job - das war ihm immer bewusst. „Darum habe ich früh mit Ausdauersport angefangen und dann auch mit dem Rauchen aufgehört.“ So fühlte er sich eigentlich gut gewappnet. „Ich hing nach dem Infarkt dann ziemlich in den Seilen. Was kann ich jetzt überhaupt noch tun? Wie geht es weiter?“ Johannes findet in der Reha seinen Optimismus wieder, bekommt wertvolle Informationen und Tipps, trifft andere Betroffene und macht für sein Leben einen neuen Plan: „Ich habe einen Schuss vor den Bug bekommen, Vieles ist anders geworden, ich komme aber wieder in Bewegung, ich kehre schrittweise in den Job zurück

und vor allem freue ich mich, dass ich Zeit mit Familie und Freunden verbringen kann. Also, die Krankheit wird mein Leben nicht bestimmen!“

Johannes findet im Austausch mit anderen Herzpatient*innen seine Lebensfreude wieder, sieht das als großes Glück und will positiv nach vorne schauen. „Es ist meine Entscheidung, dass ich mein Leben wieder hinkomme. Also halte ich mich an meinen individuellen Ernährungs- und Bewegungsplan, und den umzusetzen, ist eine Chance, kein Zwang.“ Es hilft ihm, wieder unter Freunden und Kollegen zu sein – auch, wenn er gerade im Job besser auf sich achten möchte. Dabei unterstützen ihn Kollegen und andere Betroffene mit ihren Erfahrungen und praktischen Tipps (siehe rechts).

TIPP

Johannes erstellt sich für jeden Tag einen Stundenplan: Was nehme ich mir für heute vor, wie viele Stunden möchte ich maximal arbeiten, wie viele Schritte möchte ich schaffen, was möchte ich für mich tun?

„Beziehungen entgiften“

Familie und Partnerschaft spielen eine wichtige Rolle für ein starkes Herz.



Marco Kargl ist Logotherapeut in Utting am Ammersee und Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Er bietet in Utting und online Vorträge und Meditationen an. www.marco-kargl.de

Gefühle beeinflussen die Gesundheit unseres Herzens. Ärger, Angst, Wut, Frust, Feindseligkeit und andere negative Gefühle nehmen direkten Einfluss auf unseren Herzrhythmus: er wird chaotisch und unregelmäßig, wie Studien belegen. Der Umgang mit negativen Gefühlen ist somit ein entscheidender Schlüssel im Umgang mit Herzerkrankungen. Um diesen Schlüssel zu finden, sind vor allem nahestehende Angehörige gefragt, um die Beziehung zur betroffenen Person zu entgiften.

Negative Gefühle ansprechen

Gerade in Ursprungsfamilien gibt es Erfahrungen, die sich negativ im psychischen Erleben eingebraunt haben und sich unterbewusst weiter negativ auswirken. Auch in vergangenen und der aktu-

ellen Partnerschaft gibt es Erfahrungen, die negative Gefühle ausgelöst haben, die nie angesprochen worden sind. Dabei hätte das Ansprechen der vom Gegenüber ausgelösten Gefühle dabei helfen können, kein Gift im Inneren anzusammeln.

Das wahre Gift sind also unausgesprochene negative Gefühle, die dann unterbewusst in die Beziehung einfließen. Indem Angehörige für sich alleine oder mit Unterstützung dieses Gift erkennen und bearbeiten, helfen sie der betroffenen herzerkrankten Person, denn gesunde Beziehungen sind entscheidend für ein starkes Herz.

**Marco Kargl, Logotherapeut,
Utting am Ammersee**

Seminar-Tipp

Vom **2. bis 4.9.2022** findet in **Schliersee** ein **Seminar für Angehörige von Herzpatient*innen mit Marco Kargl** statt. Ziel ist, Beziehungsstressoren zu lösen, die durch die Herzerkrankung ausgelöst wurden. In Rollenspielen können Angehörige Strategien üben, um ambivalente Gefühle, Kränkungen oder ein überschießendes Sorgenkonzept zu bewältigen. Es kommen erprobte Bewältigungsstrategien zum Einsatz, die die Resilienz stärken und Beziehungen stabilisieren. Mehr Informationen finden Sie hier:

www.herz-ohne-stress.de/herzpatienten/kurse-und-workshops/



„Ohne meine Partnerin und meine Familie hätte ich es nicht geschafft; sie waren mein Halt.“

Andreas, 65

Die meisten psychokardiologischen Selbsthilfegruppen sind auch offen für Angehörige.

In München gibt es eine Gruppe speziell für Angehörige. Jeden Donnerstag beraten Angehörige Angehörige telefonisch.

Mehr auf S. 25.

Erfahrungen teilen, gemeinsam heilen

„Es geht auch anderen so wie mir“

Mehr zu dem Prinzip, der Wirkung und der konkreten Arbeit von Selbsthilfegruppen können Sie ab Seite 19 lesen.

Als Teil seines eigenen Genesungsweges nach einer schweren Herzerkrankung hatte Andreas, 65, den großen Wunsch, seine Erfahrungen weiterzugeben, Menschen auf mögliche psychische Folgen nach einer Herz-OP vorzubereiten und dann auch zu begleiten. „Diesen Schritt bin ich gegangen und der hat mir sehr geholfen“, so Andreas, der sich aktiv in einer „Herz ohne Stress“-Selbsthilfegruppe einbringt, und damit anderen hilft. „Nach meiner Stress-Kardiomyopathie hatte ich öfter Panikattacken und habe mich plötzlich z. B. nicht mehr getraut Auto zu fahren“, so Simone, 56. „Die Selbsthilfegruppe hat mir sehr geholfen, meine Ängste zu überwinden.“ Das Gespräch mit anderen, die wissen wovon man spricht, hilft seine eigene Situation richtig einzuschätzen, findet Andre-

as: „Manchmal waren es Kleinigkeiten, die mich motiviert haben. Zum Beispiel, wenn einfach mal jemand sagt: Mensch, denk doch nicht so viel darüber nach, was alles passieren könnte, sondern bleib einfach positiv.“ Und Simone ergänzt: „Immer, wenn ich doch mal wieder meine Motivation verliere, hilft es mir, mit anderen darüber zu sprechen. Das Wissen, es geht auch anderen so, erleichtert irgendwie.“ Andreas schätzt besonders die Ehrlichkeit und Offenheit, die in seiner Selbsthilfegruppe untereinander herrscht. Die Familie sei manchmal zu nah, wolle nicht verletzen oder etwas Falsches sagen, andere Betroffene dagegen hätten die notwendige Distanz, so dass Aussagen eine andere Wirkung haben.

Die Interviews mit Simone und Andreas führte Anja Wilde



Alle Selbsthilfegruppen des Vereins „Herz ohne Stress“ finden Sie auf der Website www.herz-ohne-stress.de

INTERVIEW MIT HELMUT BUNDSCHUH

Teil einer Gemeinschaft sein

Wie sehr steht die Gemeinschaft im Vordergrund der „Herz ohne Stress“-Selbsthilfegruppen?

Einsamkeit, Isolation, Traurigkeit und Stress lassen sich nicht mit Pillen beheben, aber es hilft, in eine Gemeinschaft eingebettet zu sein. Mein herzkranker Vater war im Hasenzüchterverein, im Taubenzüchterverein und bei der freiwilligen Feuerwehr und so weiter. Damals habe ich darüber gelächelt. Aber eine gute Gemeinschaft und Vernetzung sind wichtige Resilienzfaktoren. Und Beides findet in Vereinen, aber eben auch in den Selbsthilfegruppen statt.

Warum ist das Zusammensein mit anderen Betroffenen so heilsam?

Gleichbetroffene sprechen dieselbe Sprache, wie ein Mathematiker, der am besten von einem Mathematiker verstanden wird. Man lernt, seine eigene Erkrankung besser einzuordnen, sie ein Stück wertfrei zu sehen: Ich bin nicht die Erkrankung, sie ist nur ein Teil von mir. Mich hat der Austausch mit anderen Betroffenen vom Gefühl der Ohnmacht befreit und mir Zuversicht gegeben, etwas bewirken zu können. Daraus ist der Verein „Herz ohne Stress“ entstanden. Und da schließt sich mein biografischer Kreis, denn heute weiß ich, dass mein Vater das intuitiv richtig gemacht hat.

Helmut Bundschuh ist Gründer und Vorstand des Psychisch belastete Herzpatienten e. V. – „Herz ohne Stress“. Das Interview führte Anja Wilde.



Ein Motto der Selbsthilfe ist „**Gemeinsam statt alleine**“. Lesen Sie dazu mehr ab Seite 18 in diesem Heft.

Anzeige



Reha für Herz und Seele

Krankheiten machen nicht an medizinischen Fächergrenzen halt. Oft sind Herz und Seele gleichermaßen belastet und benötigen kompetente Unterstützung. Deshalb bieten wir im Reha-Zentrum Seehof psychokardiologische Reha an, wo Sie vom ersten Tag an nach doppeltem Facharztstandard kardiologisch und psychosomatisch behandelt werden.

Machen Sie von ihrem Wunsch- und Wahlrecht Gebrauch und vertrauen Sie auf unsere Kompetenz. Bei uns sind Sie in besten Händen.



Informieren Sie sich unter:
www.reha-klinik-seehof.de



Erfolge gemeinsam erleben

Vertrauen, Teamgeist und Spaß

In dem **Newsletter** des Vereins „Herz ohne Stress“ erzählen Herzpatient*innen von Erfahrungen und Erlebnissen. Sie können den Newsletter ganz einfach auf der Website abonnieren: www.herz-ohne-stress.de

Eine Herzerkrankung hat häufig Auswirkungen auf das Selbstwert- und das Körpergefühl. Das Vertrauen in sich selbst und den eigenen Körper leidet, Ängste entstehen, körperliche Anstrengung wird zur Herausforderung: „Schaffe ich das?“ Aber Bewegung und Aktivität sind wichtig für die Herzgesundheit (vgl. S. 15).

Vertrauen wiederfinden

Zum Prinzip der Selbsthilfegruppen „Herz ohne Stress“ gehören daher auch gemeinsame Aktivitäten - häufig mit ärztlicher Begleitung (vgl. S. 21). Das gibt Sicherheit. Ruth, 69, erzählt von ihrem ersten größeren Wanderausflug mit der Selbsthilfegruppe nach fünfeinhalb Jah-

ren mit ihrer Herzerkrankung: „Ich freute mich, war aber auch sehr aufgeregt und unsicher, ob ich das schaffen würde. Bei der ersten Anhöhe geriet ich in Panik, mein Herz fing an zu rasen. Ich wollte nur noch umkehren, aber der begleitende Arzt kontrollierte meinen Puls und redete beruhigend auf mich ein, was mir sehr guttat. Ich rappelte mich auf und wir gingen langsam weiter. Und siehe da: ich kam unbeschadet oben an. Das war so ein wertvolles Erfolgserlebnis für mich. Ich war happy! Und seitdem bewältige ich Anhöhen und kleinere Berge ohne Angst.“

Teamgeist und Spaß

2022 hat „Herz ohne Stress“ die Rudergruppe „Wilde Welle“ am Ammersee bei München gegründet. Hier treffen sich Herzpatient*innen mit ganz unterschiedlichen Herzerkrankungen, die Spaß an Bewegung und Teamgeist haben. Der Zufall wollte es, dass im Verein ehemalige Rudersportler mit Hobbyruderern zusammentrafen und sich verabredeten; später kamen dann noch Anfänger dazu. Inzwischen kann die Gruppe immer einen Achter besetzen. Sie wird medizinisch von Dr. Hans-Peter Einwang, Kardiologe an der Klinik Höhenried (siehe rechts), unterstützt. Er schult die Ruderer unter anderem darin, z. B. mit Hilfe einer Pulsuhr und durch bewusste Wahrnehmung der eigenen Atmung auf Herz und Kreislauf zu achten und sich nicht zu überfordern. Und dann kann es losgehen!

Anja Wilde



Durch mehr Lebensqualität zu einer besseren Prognose

In der Klinik Höhenried behandeln wir in der Kardiologie jährlich über 3.000 Patient*innen und bereiten sie mit speziellen therapeutischen Maßnahmen auf die Rückkehr in ein aktives Berufs- und Alltagsleben nach akuten Erkrankungen wie einem Herzinfarkt vor. Wir wissen aber auch, dass unsere Bemühungen nur dann langfristig erfolgreich sind, wenn es gelingt, die angestoßene Änderung des Lebensstils, z. B. die wichtige körperliche Aktivität, in den Alltag der Patient*innen zu integrieren.

Von der Gruppe gestützt

Spaß an Bewegung und Sport zu finden, gelingt am besten im Rahmen gemeinsamer Aktivitäten. So erlebe ich im Rahmen meiner ärztlichen Begleitung dieser Veranstaltungen, dass gerade wenig belastbare Patient*innen wieder mehr Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Freude an der Bewegung finden - nicht zuletzt, weil sie von der Gruppe gestützt werden (vgl. S. 20). Wenngleich Notfäl-

le extrem selten sind, gibt manchen Patient*innen die ärztliche Begleitung eine zusätzliche Sicherheit. Und auch für mich als Arzt ist das sehr bereichernd, weil es hier viel leichter gelingt, mit den Patient*innen über Bedenken und Ängste zu sprechen, als dies im Rahmen der klinischen Visite oder der kardiologischen Sprechstunde möglich ist. Deshalb möchte ich alle Herzpatient*innen ermutigen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. Dadurch verbessert sich die körperliche und psychische Befindlichkeit, das Vertrauen in den eigenen Körper wird gestärkt, das Dranbleiben an den nötigen medikamentösen und nichtmedikamentösen therapeutischen Maßnahmen fällt leichter. All das schafft mehr Lebensqualität und verbessert letztendlich die Prognose der Herzerkrankung. Und Spaß macht es auch noch!

Dr. Hans-Peter Einwang

Den ungekürzten Artikel finden Sie [hier](#).



Dr. Hans-Peter Einwang ist Oberarzt in der Kardiologischen Abteilung der **Klinik Höhenried** in Bernried am Starnberger See und begleitet Angebote des Vereins „Herz ohne Stress“ wie Wanderungen oder den Ruderclub.

Die **Klinik Höhenried** mit den Fachbereichen Kardiologie, Orthopädie sowie Psychosomatik ist mit 524 Betten und mehr als 300 Mitarbeitern eine der größten Rehabilitationskliniken in Deutschland. Kontaktdaten siehe S. 26.

Tipp

Der Verein „Herz ohne Stress“ und seine Selbsthilfegruppen bieten regelmäßig gemeinsame Aktivitäten an. Einen ersten Überblick finden Sie hier: www.herz-ohne-stress.de/herzpatienten/
Nichts gefunden? Dann melden Sie sich einfach bei uns: kontakt@herz-ohne-stress.de



Fürsorglich und selbstbestimmt

„Gleichbetroffene wissen, wovon sie reden, zeigen gegenseitiges Verständnis und begegnen sich wertschätzend im Kontakt. Im Miteinander von Reden und Gehört werden, Zuhören und Aufmerksamkeit, sorgt jede*r für sich und ist gleichzeitig für die anderen da.“ Diesen kurzen Wortlaut nutzen wir in der Onlineberatung, um interessierten Personen den Mehrwert einer Selbsthilfegruppe zu veranschaulichen. Hierin enthalten sind Kernelemente, welche den Selbsthilfegedanken tragen und ihn so besonders machen: Gegenseitige Unterstützung in der Gemeinschaft, Verständnis für die jeweilige Lage sowie etwa die Anerkennung der unterschiedlichen Erfahrungen oder Perspektiven in Bezug auf die Erkrankung. Was wir interessierten Personen mit diesem Wortlaut ebenfalls verdeutlichen wollen, ist, dass sie als Mitglied innerhalb der Gruppe „für sich selbst sorgen“. Das bedeutet, sie achten auf sich und übernehmen dabei für sich selbst als Teil der Gruppe die Verantwortung. Sie bestimmen selbst, was sie mitteilen möchten und auch was sie aus dem Inhalt der Treffen für sich mitnehmen wollen. Ebenfalls bestimmen sie selbst, in welchem Maße sie sich engagieren möchten. Sie bestimmen selbst, welche Inhalte und Bedürfnisse für sie wichtig sind. Und sie bestimmen selbst im Zusammenspiel mit den anderen, welche gemeinsamen Vereinbarungen sie treffen möchten. Gemeinschaftliche Selbsthilfe lädt dazu ein, sich in Selbstfürsorge und Selbstbestimmung zu üben.

Franziska Heurung, Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen



Franziska Heurung arbeitet als Beraterin am Standort Nürnberg bei der Selbsthilfekontaktstelle Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen.

Die Kontaktadresse finden Sie auf S. 26. Selbsthilfekontaktstellen bieten unter anderem Unterstützung bei der Gründung oder bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe am jeweiligen Standort.

Infokasten Selbsthilfe

NAKOS:

Die NAKOS ist die deutschlandweite Informations- und Vermittlungsinstanz der Selbsthilfe. Unter www.nakos.de gibt es eine Datenbank, über die Sie Kontaktstellen in Ihrem Bundesland und Ihrer Stadt finden.

Selbsthilfekontaktstellen:

In jedem Bundesland gibt es meist mehrere Selbsthilfekontaktstellen, -koordinatoren oder Selbsthilfezentren, insgesamt über 300 in Deutschland, die z. B. Kontakte zu örtlichen Selbsthilfegruppen herstellen können.

Selbsthilfegruppen:

Die psychokardiologischen Selbsthilfegruppen in Deutschland sind unter dem Dach des Psychisch belastete Herzpatienten e. V. mit Sitz in München organisiert. Alle aktuellen Gruppen finden Sie unter: www.herz-ohne-stress.de

INTERVIEW MIT PROF. JOACHIM WEIS

„Selbsthilfe stärkt“

Herr Professor Weis, Sie beforschen seit 2017 das Thema Selbsthilfe im Zusammenhang mit Krebserkrankungen. Was ist denn das Besondere bzw. besonders Wirksame, wenn Betroffene andere Betroffene unterstützen?

Als professionelle Mediziner können wir uns zwar empathisch in die Situation des Patienten hineinversetzen, aber nur jemand, der diese Krankheitserfahrung selbst gemacht hat, weiß, was in dem Menschen vorgeht und was er bewältigen muss. Deshalb ist der Austausch mit Gleichbetroffenen für viele so wichtig. Außerdem wird dadurch auch das soziale Umfeld entlastet. Denn der Partner, die Familie, die Freunde leiden ja mit und fühlen sich oft ohnmächtig, weil sie aktiv nichts tun können.

Lassen sich Ihre Erkenntnisse aus der Krebsselfhilfeforschung auf die (Psycho) Kardiologie übertragen?

Ich denke ja, denn wir haben hier eine vergleichbare Situation: Bei beiden handelt es sich um lebensbedrohliche Erkrankungen. Selbst wenn die Prognose gut ist, wird eine Krebsdiagnose von den Betroffenen oft als halbes Todesurteil wahrgenommen. Wenn das Herz als lebenswichtiges Organ zum Beispiel durch einen Infarkt betroffen ist, führt das ebenfalls zu einer existenziellen Bedrohung. Außerdem müssen beide Patientengruppen nach der Behandlung mit einem Gefühl der Unsicherheit leben, ob die Krankheit zurückkommt.

Die Konfrontation mit dem Schicksal anderer wird von Einigen bewusst vermieden. Wer engagiert sich denn in Selbsthilfegruppen und wer eher nicht?

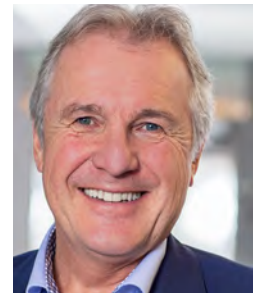
Das hat viel mit der Persönlichkeit des Einzelnen zu tun. Sehr introvertierte Menschen haben oft eine Scheu, in einer Gruppe über persönliche Dinge zu spre-

chen. Extrovertiertere Menschen dagegen finden Entlastung im Gespräch. Darüber hinaus wissen wir, dass Frauen den Austausch oft suchen, während viele Männer sich nicht schwach zeigen wollen und sich daher schwerer öffnen. Für den einen oder die andere kann dann ein anderes Setting hilfreich sein, so wie in unserem Projekt „Selbsthilfe-Coaching“, bei dem ehemalige Krebspatienten aktuell Erkrankten Einzelgespräche anbieten. Dieses Konzept kann ich mir auch gut für Patienten mit Herzerkrankungen vorstellen.

Welche Rolle spielt die Selbsthilfe in der medizinischen Versorgung – Stichwort Patientenkompetenz und Partizipation?

Die Selbsthilfe hat hier eine enorm wichtige Steuerungs- und Korrektivfunktion, in dem sie die Patienten stärkt und für ihre Rechte und Interessen eintritt. Wir sind da erheblich weiter als noch vor 20 oder 30 Jahren. Und ich bin sicher, dass man die Betroffenen in Zukunft noch stärker einbeziehen und die Behandlung noch patientenorientierter gestalten wird.

Das Interview führte Eva Kirchesch, Autorin, München



Prof. phil. **Joachim Weis** leitete von 1994 bis 2017 die Abteilung Psychoonkologie an der **Uniklinik Freiburg**. Aktuell hat er eine Stiftungsprofessur inne und forscht zum Thema Selbsthilfe mit dem Schwerpunkt Patientenkompetenz und Krebsselfhilfe.



Das komplette Interview als Video finden Sie [hier](#).

Herzkrankheit geht uns alle an.

Spenden & Helfen

! Schon ab einem Alter von 35 Jahren ist der Herzinfarkt eine der Top 10 Todesursachen in Deutschland und jeder 3. Herzpatient ist seelisch belastet!

Wir helfen mit Ihrer Hilfe!

www.herz-ohne-stress.de/verein/spenden



Geschützt, gehört, gestärkt

Das Leben wieder in die Hand nehmen

Die **Selbsthilfegruppen** sind offene Angebote für Herzpatienten und Angehörige; die Teilnahme ist kostenlos und an keine Verpflichtungen gebunden.

Einen guten **Überblick** über Angebote von Selbsthilfegruppen finden Sie auf der Website des Vereins „Herz ohne Stress“: www.herz-ohne-stress.de

Die „Herz ohne Stress“-Selbsthilfegruppen sind ein geschützter Raum, in dem Betroffene Gehör finden und eigenes und gegenseitiges Vertrauen entstehen kann. Sie sind eine Anlaufstelle für alle Herzpatient*innen, die im Leben noch viel vorhaben und die im Austausch mit anderen erfahren wollen, wie das gelingen kann. Menschen wie Andreas (S. 18) teilen hier ihre Erfahrungen oder finden wie Ute (S. 12) ihren Sinn darin, andere zu unterstützen und zu begleiten. So unterschiedlich wie die Menschen, so bunt sind auch die regionalen Gruppen und ihre Aktivitäten:

der klassische Stuhlkreis ist dabei nur eine Form; Ausflüge, Aktivitäten, Workshops, Seminare, Trainings - alles ist möglich und hilft (vgl. S. 19).

Während der Corona-Pandemie entstanden neben den ortsgebundenen Angeboten neue, überregionale Online-Formate wie „Herzgespräche am Montag“ oder „Mittwochsvorträge“. Selbsthilfe ist vielfältig und kann Betroffene zu Expert*innen für den eigenen Körper machen sowie Vertrauen und Freude zurückgeben.

Helmut Bundschuh

VEREIN „HERZ OHNE STRESS“

Säule der ganzheitlichen Prävention

TIPP:

Werden Sie **Mitglied** im Verein und profitieren Sie von besonderen Angeboten, bleiben Sie auf dem Laufenden, treffen Sie Gleichgesinnte und bringen Sie Ihr Wissen ein. Mehr unter: www.herz-ohne-stress.de/verein/mitgliedschaft/



„Uns verbindet die Vision, dass wir entscheidend dazu beitragen können, das ganzheitliche Handeln von und für Herzpatient*innen in der Medizin, bei den Betroffenen und in der Öffentlichkeit fest zu verankern. Wir wollen Herzpatient*innen kompetent unterstützen, das Vertrauen in ihr Herz, ihr Empfinden und ihren Körper zurückzugewinnen“, fasst Helmut Bundschuh, Gründer und erster Vorsitzender, die Vision des Vereins „Herz ohne Stress“ zusammen. Den seelischen Aspekten von Herzerkrankungen mehr Raum zu geben, ist eine wichtige Säule der tertiären Prävention (siehe S. 7) und bindet die Betroffenen selbst in besonderem Maße in die Nachsorge mit ein.

Die Eckpfeiler des Vereins sind daher ein fachlich gestütztes Programm für Herzpatient*innen, die enge Zusammenarbeit mit Expert*innen sowie Aus- und Fortbildung. Der Verein ist gemeinnützig, und die Arbeit ehrenamtlich.



LEITUNG VON SELBSTHILFEGRUPPEN

Eine eigene Gruppe gründen und aktiv gestalten

Der Bedarf an Selbsthilfegruppen für Herzpatient*innen, die durch ihre Erkrankung seelisch belastet sind, sich alleine fühlen oder Schwierigkeiten haben, mit ihrem Alltag zurecht zu kommen, ist enorm. Der Verein „Herz ohne Stress“ sucht daher in ganz Deutschland Gruppenleiter*innen. Diese sind oftmals selbst Herzpatient*innen, haben ein großes Eigeninteresse an dem Thema und möchten mit ihren Erfahrungen und ihrem Wissen andere unterstützen und dabei auch selbst aus und mit der Gruppe lernen (vgl. S. 24).

Was heißt es, selbst eine Gruppe zu leiten? Zu Beginn heißt es, die Gruppengründung aktiv mitzugestalten, z. B. im Austausch mit Kliniken zu sein und Gleichgesinnte zu finden, um dann Gruppentreffen und andere Aktivitäten zu organisieren, zu moderieren, Ansprechpartner*in oder Vertrauensperson zu sein und ein offenes Ohr zu haben.

Der Verein unterstützt die Gruppenleiter*innen tatkräftig, engagiert und persönlich und stellt Kontakte vor Ort her. Alle Gruppenleiter*innen werden über den Verein von Expert*innen in Grundzügen der Psychokardiologie ausgebildet und in anderen relevanten Themen geschult und können Angebote zu Austausch und Supervision nutzen.



Können Sie sich vorstellen eine **Selbsthilfegruppe** in Ihrer Nähe zu **leiten**? Der Verein Herz ohne Stress unterstützt Sie in allen Belangen.

Interessiert? Mehr dazu finden Sie hier:
www.herz-ohne-stress.de/herzpatienten/gruppengruendung/

Herzkrank. Ein Gespräch kann eine große Last vom Herzen nehmen.

Telefonberatung Lotse

für Betroffene, Angehörige und Freund*Innen



Telefon 089/250 07 72 99 **Jeden Montag von 15.00 – 19.00 Uhr**
 (außer an gesetzlichen Feiertagen)

Unsere zum Thema ausgebildeten Telefonberater*Innen sind selber Betroffene und Angehörige und bringen somit ein Verständnis auf Augenhöhe mit in den Dialog.

Eine Telefonberatung kann kein ärztliches oder psychotherapeutisches Fachgespräch ersetzen. Wir können Ihnen ein offenes Gespräch anbieten und Ihnen bei Bedarf weitere Ansprechpartner*Innen im Zusammenhang mit der Thematik nennen.

Die Gespräche finden **anonym** ohne Datenerhebung statt und ihre Privatsphäre bleibt geschützt. Das Angebot ist **kostenlos**, es fallen lediglich Gebühren für Anrufe ins deutsche Festnetz an.

Kontakte

Hier finden Sie Adressen und Kontakte der Institutionen, die in diesem Heft erwähnt wurden.

DANKE an alle Unterstützer*innen dieses Themenheftes:

Gefördert durch die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassenverbände in Bayern:



Apollon Hochschule, Bremen
Hochschule der Gesundheitswirtschaft,
www.apollon-hochschule.de

Deutsche Herzstiftung e. V.
Gemeinnützige Anlaufstelle für Patienten und Interessierte im Bereich Herzerkrankungen, www.herzstiftung.de

Deutsches Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE)
www.dife.de

Hand aufs Herz
Kampagne des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, Unter www.handaufsherz.bayern.de finden Sie die App HerzFit.

@herzohnestress, #herzohnestress
Facebook- und Instagram-Präsenz des Vereins Psychisch belastete Herzpatienten mit aktuellen Tipps und Hinweisen.

Herz LAG Bayern
Landes-Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation in Bayern e. V., www.herzgruppen-lag-bayern.de

Infoportal Psychokardiologie
Adressliste mit psychokardiologischen Experten und Kliniken:
www.psychokardiologie.org

KISS Nürnberg-Fürth-Erlangen
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg, Telefon 0911/ 234 94 49, nuernberg@kiss-mfr.de

Klinik Höhenried, bei München
Psychokardiologie, Dr. Hans-Peter Einwang
www.hoehenried.de

Klinik Barmelweid AG, Schweiz
Spezial- und Rehabilitationsklinik, u. a. für Psychokardiologie, www.barmelweid.ch

NAKOS
Bundesweite Selbsthilfe Informations- und Vermittlungsstelle; www.nakos.de

Psychisch belastete Herzpatienten e. V. – „Herz ohne Stress“
Gemeinnütziger Verein für patientennahe Psychokardiologie; Selbsthilfegruppen und andere psychokardiologische Angebote, www.herz-ohne-stress.de

Reha-Zentrum Seehof, bei Berlin
Fachklinik für kardiologische, psychosomatische und psychokardiologische Rehabilitation: www.reha-klinik-seehof.de

Selbsthilfezentrum München (SHZ)
Das SHZ berät Sie z. B., ob Selbsthilfe für Sie in Frage kommt, ob es eine Gruppe gibt und wen Sie ansprechen können. Mehr finden Sie unter www.shz-muenchen.de

Telefonberatung „Herz ohne Stress“
Telefonberatung von „Herz ohne Stress“. Jeden Donnerstag von 15 bis 19 Uhr, Telefon 089/37 01 28 05 (nur Telefongebühren; kostenfreie Beratungsleistung)

Universitätsklinikum Freiburg
Professur für Selbsthilfeforschung, joachim.weis@uniklinik-freiburg.de

Universitätsklinikum Jena
Klinik für Innere Medizin I, Psychokardiologische Ambulanz, Am Klinikum 1, 07747 Jena, www.uniklinikum-jena.de, Gudrun.Dannberg@med.uni-jena.de

Impressum

Herz ohne Stress

Themenheft des Psychisch belastete Herzpatienten e. V.
Ausgabe 2, 2022; erschienen im August 2022.

Das Themenheft steht auf der Website des Vereins als interaktive pdf für die Lektüre zur Verfügung. Die Printausgabe ist gegen eine Spende beim Verein erhältlich.

Herausgeber:

Psychisch belastete Herzpatienten e. V.
Westendstraße 68, 80339 München, Telefon 089 20331224
www.herz-ohne-stress.de; kontakt@herz-ohne-stress.de

Redaktion

Anja Wilde, Leitende Redakteurin
Helmut Bundschuh, 1. Vorsitzender, Psychisch belastete Herzpatienten e. V. (V.i.S.d.P)

Gestaltung und Produktionsleitung:

Agentur sigsdaz, Tanja Aigner, Regensburg

Bildnachweise (nach Seiten):

Adobe Stock (5, 18, 19, 21, 22, 23, 25), Unsplash (4, 5, 7, 9, 10, 17, 20, 24), Pexels (1), Privat (3, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 23), DIfE (8), Andi Frank (3)

Der Nachdruck und die elektronische Verbreitung von Artikeln aus „Herz ohne Stress“ sind nur mit Genehmigung der Redaktion erlaubt. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird gelegentlich auf die zusätzliche Verwendung der weiblichen Form verzichtet. Wir weisen aber darauf hin, dass die Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

**Gefällt Ihnen, was Sie gelesen haben?
Möchten Sie mehr erfahren?**

Dann laden Sie sich die digitale Ausgabe des Magazins
kostenfrei herunter:

www.herz-ohne-stress.de/herzpatienten/buchtipps/

