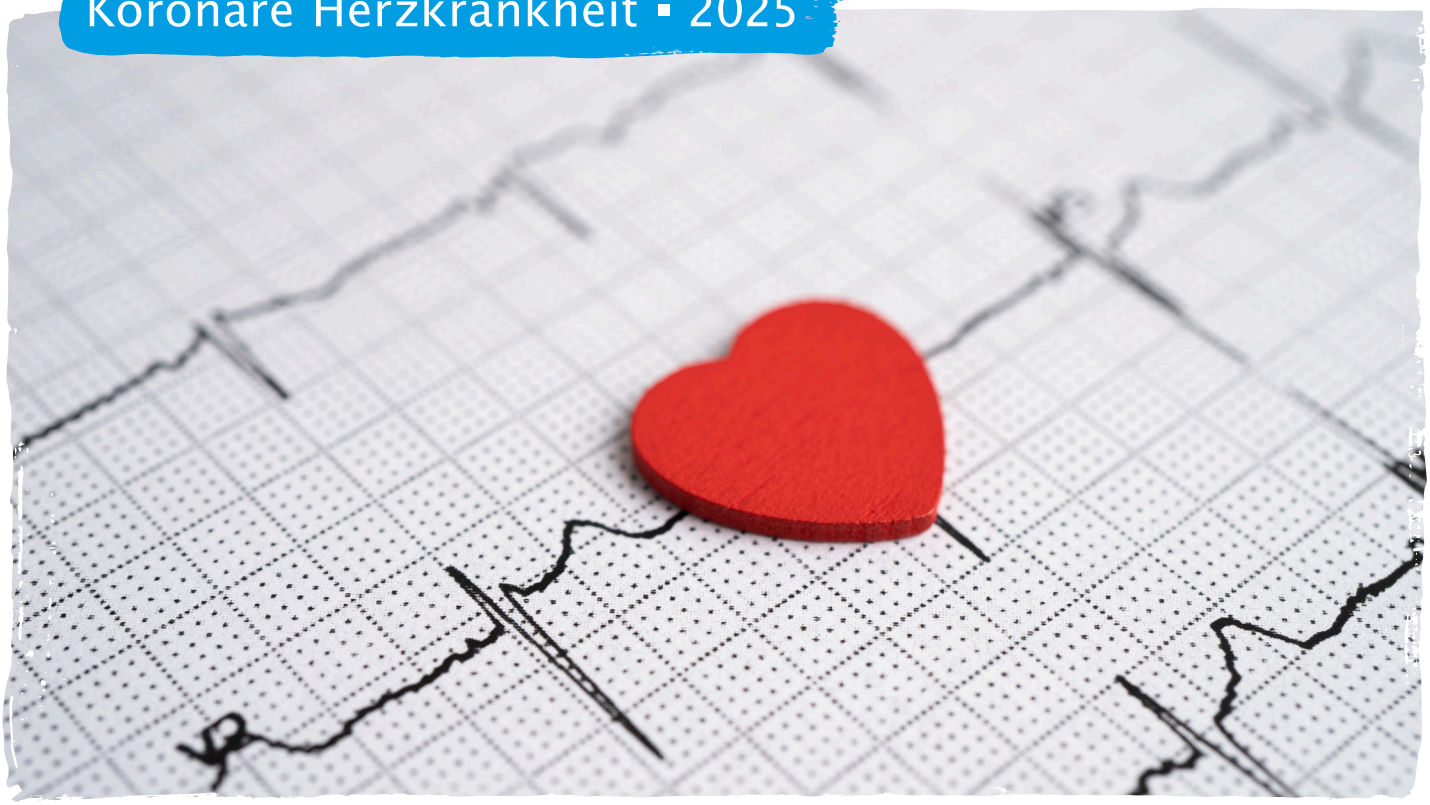
PROMED NEWSLETTER

Koronare Herzkrankheit ▪ 2025



Psychokardiologie: Innere Ruhe für ein starkes Herz

Herz und Seele sind eng verbunden – und wenn sie sich gegenseitig belasten, leidet die Lebensqualität. Das zeigt sich besonders bei der Koronaren Herzkrankheit (KHK). Psychische Belastungen wie Ängste und Depressionen können das Herz direkt beeinflussen: Sie erhöhen den Blutdruck, treiben die Herzfrequenz nach oben und fördern Entzündungen in den Gefäßen. All das steigert das Risiko für Herzinfarkt oder Herzschwäche.

Psychische Erkrankungen wirken sich zudem oft auf das Verhalten aus: Medikamente werden unregelmäßig eingenommen, Bewegung und gesunde Ernährung vernachlässigt, der Schlaf leidet – ein weiterer Risikofaktor für Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und andere kardiovaskuläre Probleme.

Fotos: shutterstock, Getty Images
Stand 09/2025

Wie die Psyche das Herz belastet

Doch auch umgekehrt kann eine Herzerkrankung die Psyche stark belasten: Nach einem Infarkt leiden viele Patientinnen und Patienten oft unter Albträumen und Todesängsten – manchmal unbewusst. Studien zeigen, dass 15 bis 20 Prozent der Menschen, die wegen eines Herzinfarkts stationär im Krankenhaus behandelt werden, anschließend an einer Depression erkranken. Zudem können Implantate wie Herzschrittmacher oder Defibrillatoren Angststörungen, Unruhe oder Panik auslösen – ebenso wie häufige Krankenhausaufenthalte oder starke Nebenwirkungen von Medikamenten.

Therapie für Herz und Seele

Hier setzt die Psychokardiologie an – ein noch junges Fachgebiet, das sich gezielt mit dem Zusammenspiel von Herz und Psyche beschäftigt. Sie behandelt zum einen seelische Belastungen, die im Umgang mit einer Herzerkrankung entstehen, zum anderen aber auch Herzkrankheiten, die durch psychischen Stress ausgelöst oder verstärkt werden. Inzwischen arbeiten immer mehr kardiologische Kliniken eng mit psychosomatischen Diensten zusammen. Sie bieten unterstützende Gespräche an, vermitteln Psychotherapien und helfen dabei, den Umgang mit Ängsten und Depressionen zu verbessern.

Auch Entspannungsverfahren wie Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder autogenes Training können helfen, den inneren Druck zu senken. Denn wer psychisch stabil ist, fördert wiederum ein starkes Herz.

Mit Impfungen das Immunsystem gezielt stärken

Wer sein Immunsystem mit ausgewogener Ernährung und regelmäßiger Bewegung stärkt, kann Erkrankungen vorbeugen und das Risiko schwerer Verläufe deutlich senken. Auch gezielte Maßnahmen wie Impfungen, darunter etwa die Influenza- oder die Pneumokokken-Impfung, können zusätzlichen Schutz bieten. Denn besonders gefährlich für Menschen ab 60 Jahren und Personen mit chronischen Erkrankungen sind Atemwegsinfektionen, die mit einer Grippe einhergehen, oder Pneumonie: Sie verursachen etwa 50 Prozent der Verschlechterungen bei Herzschwäche. Studien zeigen, dass regelmäßige Grippeimpfungen – vor allem im September und Oktober – das Risiko für Gesamt- und kardiovaskuläre Sterblichkeit um bis zu 18 Prozent senken. Auch die Seite Herzmedizin.de informiert über die Vorteile des Impfens für die Herzgesundheit.

Stand 09/2025 Foto: Getty Images

Herzgesund schwimmen: So profitieren Herz und Kreislauf

Schwimmen gilt als gelenkschonender Sport und ist ideal bei Rückenproblemen. Doch auch das Herz-Kreislauf-System profitiert davon: Regelmäßiges Schwimmen kann die Lungenkapazität erhöhen, die Durchblutung fördern und langfristig vor einer Verschlechterung der Koronaren Herzkrankheit schützen.

Wasserdruck – Belastung für das Herz?

Grundsätzlich gilt: Bevor Sie ins Wasser gehen, lassen Sie sich ärztlich beraten. Denn im Wasser wirkt neben dem Luftdruck auch der Wasserdruck auf den Körper. Beim Eintauchen wird das Blut aus Armen und Beinen in Richtung Körpermitte gedrückt. Das bedeutet: Das Herz muss plötzlich mehr Blut auf einmal bewältigen, was sich in Atemnot äußern kann. Auch beim Verlassen des Beckens kann es zu Schwindel kommen, wenn das Blut wieder in die Beine sackt. Der Körper reagiert mit einer Erhöhung des Pulses um bis zu 20 Prozent – meist unproblematisch, aber spürbar. Mit den richtigen Tipps lässt sich das Schwimmen jedoch sicherer und wohltuender gestalten.

4 Tipps für herzgesundes Schwimmen:

- **1. Langsam starten** Gehen Sie ruhig ins Wasser und nicht mit einem Kopfsprung. Beginnen Sie mit leichtem Tempo und steigern Sie Intensität und Dauer schrittweise.
- **2. Sanft aussteigen** Um das Risiko für Schwindelgefühl zu verringern, verlassen Sie das Wasser langsam über den flachen Beckenrand. Bewegen Sie sich danach noch einige Minuten – so kann sich der Kreislauf sanft umstellen.
- **3. Kreislauf trainieren** Steigen Sie während des Trainings mehrmals kurz aus dem Wasser und wieder hinein. Dazwischen können Sie kleine Schwimmrunden einlegen – das stärkt den Kreislauf.
- **4. Schwimmtechnik verbessern** Achten Sie auf einen möglichst flachen, gestreckten Schwimmstil. Je horizontaler Sie im Wasser liegen, desto weniger Blut wird zum Herzen gedrückt.

TIPPS ZUM LESEN

ISBN
978-3-432-11954-0

Herz und Seele – gemeinsam gesund
Herzkrankheiten betreffen nicht nur den Körper – auch die Seele leidet oft mit. Psychische Belastungen wie Depressionen, Einsamkeit oder unverarbeitete Traumata können das Risiko für einen Herzinfarkt stark erhöhen. Umgekehrt kann ein krankes Herz Menschen in seelische Krisen stürzen. Das Buch „Mein Herz & Meine Seele“ von Prof. Dr. med. Volker Köllner, Dr. med. Eike Langheim und Judit Kleinschmidt vereint fundiertes Wissen aus der Psychokardiologie mit praktischen Ansätzen wie Bewegungstherapie, Entspannungstechniken und Selbstfürsorge, um Herz und Seele wieder in Einklang zu bringen.

ISBN
978-3-432-10536-9

Genuss statt Herzdiät – Essen mit Freude
Ob nach einem Herzinfarkt, bei Herzschwäche oder der Koronaren Herzkrankheit – entdecken Sie köstliche Rezepte, die Ihr Herz stärken und gleichzeitig für Abwechslung auf dem Tisch sorgen. In dem Buch „Köstlich essen. Herzerkrankungen: Über 130 Rezepte, die Ihr Herz stärken“ präsentieren Jochem Stockinger und Anne Iburg von Wachmacher-Frühstücken über Familiengerichte bis hin zu besonderen Ideen für Gäste – alles, was das Herz begehrt. Erfahren Sie außerdem, wie schädlich Cholesterin wirklich ist und welche Rolle Omega-3-Fettsäuren in Ihrer Ernährung spielen sollten.

Foto: Getty Images
Stand 09/2025