

WAS HEISST  
SCHON KRANK?

*Gesundheit ist relativ*

Seite 6

GESUND FÜR  
KÖRPER UND GEIST

*Reisen tut der Seele gut*

Seite 26

MENSCH,  
BEWEG DICH!

*So klappt es mit dem Sport*

Seite 28

# MEINE GESUNDHEIT

*Forschung, Diagnostik, Therapie*



# Resilienz fürs Herz



*Stress, falsche Ernährung, zu wenig Bewegung und nicht zuletzt die Veranlagung – die Risikofaktoren für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sind bekannt. Doch sie zu vermeiden erfordert viel Willenskraft. Unterstützung bieten psychologische und technische Helfer.*

**Andrea Hessler** / Redaktion

**W**ir leben in einer VUCA-Welt – geprägt von Volatilität (volatility), Unsicherheit (uncertainty), Komplexität (complexity) und Mehrdeutigkeit (ambiguity). Typische Beispiele hierfür sind Krisen wie Corona, der fortdauernde Ukraine-Krieg sowie Existenzängste wegen des Verlusts an Einkommen und Lebensqualität durch Inflation und die sich aktuell abzeichnende Rezession in Deutschland. Diese Faktoren verunsichern und stressen viele Menschen. Stress ist einer der wichtigsten Risikofaktoren für Herz- und Kreislauferkrankungen. Er kann, vor allem in Kombination mit anderen Ursachen wie Rauchen und Übergewicht, zu einer hormonellen Dysbalance führen und Entzündungsprozesse fördern, die potenziell wiederum Thrombosen und Herzrhythmusstörungen induzieren. Wie eng seelische und körperliche Probleme zusammenhängen zeigt auch, dass ein Herzinfarkt eine Depression auslösen kann – eine Depression aber auch Herzprobleme verursachen oder verschlimmern kann.

## PSYCHE STÄRKEN

„Daher behandeln wir Patienten sowohl auf der physischen als auch auf der psychischen Ebene“, betont Dr. Franziska van Hall, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und ärztliche Direktorin an der Stillachhaus Privatklinik in Oberstdorf. „Das bedeutet, wir ermitteln die Grunderkrankung, klären über Zusammenhänge auf, vermitteln Methoden zur Stressbewältigung und stärken die psychische Widerstandskraft, die Resilienz.“ Das ist meist ein langer Prozess. „Wir müssen Vertrauen in den eigenen Körper und die Belastbarkeit der Patienten allmählich aufbauen und ihnen helfen, das erarbeitete Wissen in ihren Alltag zu integrieren.“

Besonders wichtig ist dies für Menschen, die eine genetische Disposition für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Etwa 40 Prozent des individuellen Risikos, so haben Forschungen inzwischen ergeben, liegen in vererbten Faktoren. Diese lassen sich mittels molekularbiologischer oder zytogenetischer Testverfahren identifizieren. Erste Hinweise auf das vererbte Risiko gibt eine Familienanamnese. Wer viele noch lebende oder schon verstorbene Verwandte mit entsprechenden Krankheiten hat, sollte sich unbedingt einen gesünderen Lebensstil angewöhnen. So hat eine englische Studie ergeben, dass Menschen mit Risikogenen durch gesündere Ernährung ihr Risiko auf das übliche Niveau senken können.

## SCHUTZ AUS DER DISTANZ

Risikosenkend ist auch eine Beobachtung von Patienten mittels Telemedizin und smarten Helfern. Mittlerweile kommt die sogenannte Telekardiologie bei sämtlichen Herzkrankheiten zum Einsatz, bei der koronaren Herzkrankheit (KHK) ebenso wie bei Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche. „Patientinnen und Patienten profitieren dabei auf der einen Seite von der telemedizinischen Kontrolle ihres Gesundheitszustands, der engmaschigen Beobachtung des Genesungszustands nach einer Reha oder von der Wirksamkeitskontrolle medizinischer Maßnahmen“, erklärt der Kardiologie Professor Thomas Meinertz vom

Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Auch ihre Eigenverantwortlichkeit werde gestärkt. Zudem würden neue sogenannte Smart Devices wie Smartphone und Wearables lange etablierte Technologien für Diagnose und Nachsorge ergänzen. Und nicht zuletzt profitieren Behandler von der Telemedizin, mit deren Hilfe sie Wissen effizienter austauschen und übermitteln können. ■

