

📍 HOME (/) » GESUNDHEIT (/GESUNDHEIT.HTML) » KÖRPER & GEIST (/GESUNDHEIT/KOERPER-A-GEIST.HTML)
» GESUNDER GEIST – GESUNDES HERZ



StockSnap auf Pixabay

🕒 07. August 2022 👤 Prof. Dr. Curt Diehm 📄 Körper & Geist (/gesundheit/koerper-a-geist.html)

Gesund mit Diehm

Gesunder Geist – Gesundes Herz

Neue Studien belegen den enormen Einfluss der Psyche auf unsere Herzgesundheit. Informationen rund um den menschlichen Körper und die Gesundheit – erklärt von Prof. Dr. Curt Diehm.

Herzinsuffizienz gehört in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen. Jährlich werden rund 5% aller Todesfälle auf Herzinsuffizienz zurückgeführt. Damit ist die Erkrankung die zweithäufigste Todesursache bei Frauen und die vierthäufigste bei Männern. Die möglichen Ursachen sind vielfältig und reichen von genetischen Faktoren, über vorherige Herzerkrankungen und Bluthochdruck bis hin zu Diabetes oder einer Überfunktion der Schilddrüse. Die Folgen sind immer die gleichen: Das Herz ist nicht mehr in der Lage, den Körper ausreichend mit Blut und deshalb auch mit lebenswichtigem Sauerstoff zu versorgen. Dies führt zu typischen Symptomen wie Luftnot, Abnahme der Leistungsfähigkeit, Müdigkeit und Wassereinlagerungen in den Beinen.

Herzinsuffizienz hat Auswirkungen auf die Psyche

Damit eignet sich eine Herzinsuffizienz aus wissenschaftlicher Sicht auch sehr gut, um die Auswirkungen der Psyche auf unser Herz zu untersuchen. Denn sie schränkt mit ihren beschriebenen Symptomen gleichzeitig die Lebensqualität der Betroffenen extrem ein. Darum leiden Patienten mit Herzinsuffizienz auch besonders häufig und seelischen Problemen wie Depressionen oder traumatischen Effekten aufgrund der Erkrankung.

Eine Arbeitsgruppe hat nun erstmals im Auftrag der Europäischen Gesellschaft für präventive Kardiologie den wissenschaftlichen Stand und die klinische Bedeutung psychosozialer Fragen für das Krankheitsbild Herzinsuffizienz untersucht. Das Resultat zusammengefasst: Eine Herzinsuffizienz führt nicht nur zu den genannten psychosozialen Belastungen. Diese Belastungen begünstigen oder verschlechtern gleichzeitig auch wieder die Herzinsuffizienz. Die sprichwörtliche Schlange beißt sich in den eigenen Schwanz.

Die Arbeitsgruppe fordert darum, dass neben der medikamentösen Therapie auch eine psychologische Unterstützung der Patienten und ihrer Angehörigen integraler Bestandteil des langfristigen Behandlungsplans werden sollte.

Psyche und Herz hängen zusammen

Einmal mehr belegt das den engen Zusammenhang von Psyche und Herzgesundheit. Das zeigt auch eine aktuelle Studie aus den USA, in der der Zusammenhang von finanziellen Nöten mit dem Sterberisiko nach einem Herzinfarkt untersucht wurde.

Die Wirtschafts- und Finanzkrisen der vergangenen Jahre haben bei vielen älteren Amerikanern zu wirtschaftlichen Notsituationen geführt. Das hat Auswirkungen auf die Psyche und führt zu Stress.

Die Studie ergab: Von den Senioren ohne finanzielle Probleme starben 7,2% in den ersten 180 Tagen nach dem Herzinfarkt. Bei denjenigen, die über leichte wirtschaftliche Engpässe berichtet hatten, betrug das Sterberisiko bereits 9,2%. Bei massiven wirtschaftlichen Notlagen stieg es sogar auf 16,8%.

Was lernen wir daraus einmal mehr? Körper und Geist hängen eng zusammen – oder, wie es bereits die alte lateinische Redewendung besagt „Mens sana in corpore sano“. Sie bedeutet „ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“. Sehr gut hilft Ihnen dabei übrigens regelmäßiger Sport. Das hat gerade wieder eine Studie aus Italien belegt. Sie zeigte: Männer, die im Alter von 70 bis 75 Jahren noch körperlich aktiv waren, erkrankten später seltener an Herzerkrankungen einschließlich einer Herzinsuffizienz. Und gut für die Psyche ist Sport ebenfalls.

Zur Person

Prof. Dr. med. Curt Diehm zählt zu den führenden Medizinern im Südwesten Deutschlands, er ist Autor zahlreicher Fach- und Patientenbücher und langjähriger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gefäßmedizin. Seit Mitte 2014 leitet er als Ärztlicher Direktor die renommierte Max Grundig Klinik in Bühl. Alle Beiträge dieser Serie zum Nachlesen unter www.max-grundig-klinik.de (<http://www.max-grundig-klinik.de>).



(<http://www.gesuendernet.de/specials/gesund-mit-diehm.html>)

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



([/gesundheit/koerper-a-geist/item/1932-optimistisch-alt-werden.html](http://gesundheit/koerper-a-geist/item/1932-optimistisch-alt-werden.html))

Optimistisch alt werden

([/gesundheit/koerper-a-geist/item/1932-optimistisch-alt-werden.html](http://gesundheit/koerper-a-geist/item/1932-optimistisch-alt-werden.html))

([/gesundheit/gesunde-ernaehrung/item/1930-suesses-oder-saures-warum-schwangere-heisshunger-haben.html](http://gesundheit/gesunde-ernaehrung/item/1930-suesses-oder-saures-warum-schwangere-heisshunger-haben.html))

Süßes oder Saures – Warum Schwangere Heißhunger haben
([/gesundheit/gesunde-ernaehrung/item/1930-suesses-oder-saures-warum-schwangere-heisshunger-haben.html](http://gesundheit/gesunde-ernaehrung/item/1930-suesses-oder-saures-warum-schwangere-heisshunger-haben.html))



(/service-und-wissen/therapie-a-behandlung/item/1929-migraene-gibt-es-bald-neue-therapie-moeglichkeiten.html)

Migräne – Gibt es bald neue Therapie-Möglichkeiten? (/service-und-wissen/therapie-a-behandlung/item/1929-migraene-gibt-es-bald-neue-therapie-moeglichkeiten.html)



(/service-und-wissen/krankheiten-a-beschwerden/item/1931-krebs-mehr-betreuung-weniger-stigmatisierung.html)

Krebs – Mehr Betreuung, weniger Stigmatisierung (/service-und-wissen/krankheiten-a-beschwerden/item/1931-krebs-mehr-betreuung-weniger-stigmatisierung.html)



(<http://www.gesuendernet.de>)gesuendernet.de blickt über das

Krankenbett hinaus und berichtet nicht nur über Krankheiten und ihre Behandlung, sondern thematisiert genauso aktuelle Studien und Nachrichten aus den Bereichen Wellness und gesunde Ernährung. Regelmäßige Expertenbeiträge runden das unterhaltsame Gesundheitsmagazin ab.

Partner

- [businessandmore.de](http://www.businessandmore.de) (<http://www.businessandmore.de>)
- [worldsoffood.de](http://www.worldsoffood.de) (<http://www.worldsoffood.de>)
- [netzathleten.de](http://www.netzathleten.de/) (<http://www.netzathleten.de/>)
- [entertainweb.de](http://www.entertainweb.de) (<http://www.entertainweb.de>)
- [planetoftech.de](http://www.planetoftech.de) (<http://www.planetoftech.de>)
- [urbanlife.de](http://www.urbanlife.de) (<http://www.urbanlife.de>)
- fast-and-luxurious.com (<https://fast-and-luxurious.com/>)

[newfoodcity.de \(https://newfoodcity.de/\)](https://newfoodcity.de/)

Unternehmen

[Datenschutzbestimmungen \(/datenschutz.html\)](/datenschutz.html)

[Privacy Manager](#)

[Redaktionsbüro Derk Hoberg \(https://wort-sport.de/\)](https://wort-sport.de/)

Kontakt

[Impressum \(/impressum\)](/impressum)
