

## Angst und Schmerz – Wenn das Herz um Hilfe ruft Das Herz ist die erste Adresse, wenn sich die Seele über Körpersymptome mitteilt

**Jeder siebte Patient beim Hausarzt hat Herzbeschwerden – ohne organische Ursache. Seelische Auslöser sind für dieses störende Körpersymptom verantwortlich, wie eine umfassende Krankenhausstudie zeigt. In der Regel teilt uns die Seele ihre mehr oder weniger erfüllte Bedürfnislage über Gefühle wie Freude, Angst, Traurigkeit und Wut mit. Ist dieser Mitteilungsweg zu unserem Bewusstsein blockiert, erfolgt die Informationsvermittlung über den Umweg alarmierender Körpersymptome: Über innere Organsysteme wie Herz, Atmung, Verdauung und manchmal auch über unerklärliche Schmerzen im ganzen Körper, ruft dann unsere Seele oft verzweifelt um Hilfe.**

Wenn Menschen unter von seelischen Faktoren ausgelösten, starken körperlichen Beschwerden leiden, ist im Klinikum Wels-Grieskirchen seit nun schon rund zehn Jahren das Department für Psychosomatik für Erwachsene zuständig. Ein multiprofessionelles Team aus Allgemeinärzten, Fachärzten für Innere Medizin mit psychosomatischer und psychotherapeutischer Zusatzausbildung, Psychologen und Psychotherapeuten, Musik- Körper- und Kreativtherapeuten sowie diplomierten Pflegekräften mit psychosomatischer Zusatzausbildung unterstützen die Patienten bei der Suche nach einem neuen seelischen Gleichgewicht. Eine engmaschige Zusammenarbeit der einzelnen Disziplinen ist notwendig, da die seelische Herzkrankheit in der Lage ist, auch eine Körperliche auszulösen. Beispielsweise sind psychosoziale Belastungsfaktoren hinter hohem Cholesterin und Rauchen der mittlerweile dritt wichtigste Risikofaktor für den Herzinfarkt, wie eine großangelegte weltweite Studie zeigt.

### **Seelischer Bergführer**

Aufgabe der Ärzte ist es, auch organisch nicht begründbare Beschwerden ernst zu nehmen und an einen möglichen Hinweis für eine seelische Gleichgewichtsstörung zu denken. Belastende

Lebenssituationen und das damit verbundene Gefühlsszenario rufen oft störende Körpersymptome hervor – diesen Konnex aufzuspüren, um dann entsprechend kausal verändernd eingreifen zu können, ist vorrangiges Ziel der Therapie. Eine aktuelle Studie zeigt, wie signifikant die Beschwerden bei dieser Vorgangsweise im Vergleich zu einer intensivierten, organisch orientierten medizinischen Behandlung nachhaltig reduziert werden können.

Betroffene brauchen einen *seelischen Bergführer*, einen Arzt für psychosomatische Medizin oder Psychotherapie, um sich in schwer durchschaubaren, emotionsgeladenen Situationen zurechtzufinden. Diese Vorstellung beschreibt eine Beziehung, wie sie auch ein Bergführer zu seinem Schützling hat. Auf seiner Suche gibt der Patient eigenverantwortlich Ziele vor und definiert, wo er überhaupt hin will. Der Therapeut als seelischer Bergführer hilft einzuschätzen, ob das gesteckte Ziel in der Art realistisch ist, und begleitet seinen Schützling dann Schritt für Schritt auf seinem Weg: Bergführer geben Orientierung und Sicherheit an gefährlichen Stellen. Sie helfen dem Schützling auch, sich die Wegstrecke kräftemäßig richtig einzuteilen, indem sie auf Tempo und notwendige Regenerationsphasen achten.

### **Breites Behandlungsspektrum**

Psychosomatik angesiedelt in einem Schwerpunktkrankenhaus, in dem bei Bedarf alle medizinischen Fachdisziplinen beigezogen werden können, entspricht den aktuellen Vorstellungen eines österreichischen Expertenrates, um den Menschen in der gesamten Breite seiner Bedürfnisse von Körper und Seele am besten gerecht werden zu können. Psychosomatik gehört auch deswegen in das Allgemeinkrankenhaus, da nach zahlreichen Studien der Anteil der Patienten im stationären Akutbereich, die zusätzlich zu ihrer somatischen Erkrankung unter einem schweren psychosozialen Problem leiden, bei 40 bis 70 Prozent liegt.



© Klinikum Wels-Grieskirchen, 2015

### **OA Dr. Walter Neubauer**

Leiter des Departments für Psychosomatik für Erwachsene, Arzt für psychosomatische und

psychotherapeutische Medizin, Facharzt für Innere Medizin mit Additivfach Kardiologie, ausgebildeter Balintgruppenleiter.

*„Für eine erfolgreiche Therapie ist entscheidend, dass der Arzt für Psychosomatik organmedizinisch gebildet ist, um von der Person geäußerte Beschwerden richtig einordnen zu können.“*

*„Aufgabe der Ärzte ist es, auch organisch nicht begründbare Beschwerden ernst zu nehmen und die Patienten in ihrem oft besonders ausgeprägten Leidenszustand zu unterstützen.“*



© Klinikum Wels-Grieskirchen, 2015

**Bildtext:**

Empfindsam wie eine zarte Blume schlägt die Seele des Menschen bei einem Übermaß an Belastungen Alarm, zum Beispiel über das Herz

**Weiterführende Informationen zum Thema „Herz und Psyche“:**

**Broken-Heart-Syndrom**

„Das bricht mir das Herz“ – weit mehr als nur ein Sinnbild ist diese Redewendung: Wie japanische Ärzte bereits in den 90er Jahren herausfanden, gibt es das gebrochene Herz tatsächlich. Brustschmerzen, Atemnot, Blutdruckabfall – Das unter Medizinern als Stress-Kardiomyopathie bezeichnete Syndrom ähnelt in seiner Symptomatik frappierend einem Herzinfarkt, zeigt aber bei Untersuchungen ein gänzlich anderes Erscheinungsbild: Die krampfartig zusammengezogene linke Herzkammer ähnelt einem Takotsubo, dem Tonkrug der Japaner für den Tintenfischfang. Mit zunehmender Bekanntheit wird das *Broken Heart* heute immer öfter diagnostiziert. Dabei kommt es vor allem bei Frauen im siebten Lebensjahrzehnt in akuten Stresssituationen sowie nach andauernden, stark belastenden Phasen zu Beschwerden wie bei einem Herzinfarkt. Auslöser können neben traumatischen Ereignissen, wie etwa dem Tod eines Angehörigen, Konflikte und Ungerechtigkeiten, auch freudige Ereignisse, wie etwa ein

unerwarteter Lottogewinn, sein. Im Gegensatz zum Herzinfarkt sind beim Takotsubo-Syndrom die Stresshormone im Blut bis zu 35-fach erhöht. Meist erholen sich Patienten jedoch rasch und können bereits nach wenigen Tagen das Krankenhaus wieder verlassen.

### **Negative Emotionen**

Psychische Belastungen können aber durchaus auch zu einer schwerwiegenden, organischen Schädigung des Herzens führen – langfristig oder ganz akut. Depressionen etwa sind ein schleichendes Gift für die Herzgesundheit, wohingegen momentan auftretende negative Emotionen einen plötzlichen Herzinfarkt auslösen können. In zahlreichen internationalen Studien wurden vor allem Feindseligkeit und unterdrückter Ärger als Auslöser herauskristallisiert.\* Viele Patienten berichten rückblickend von Stress, Aufregung und Erschöpfung in der Zeit vor dem Infarkt.

### **Psychokardiologie**

Knapp gefolgt von Atmung und Verdauung ist das Herz die erste Adresse, wenn sich seelische Störungen über Körpersignale bemerkbar machen. Die Redewendungen „sich etwas schwer zu Herzen nehmen“ und „jemandem bleibt vor Schreck das Herz stehen“ spiegeln die traditionelle Bedeutung des Organs als Sitz der Psyche wider. In den letzten Jahren haben diese „Erkenntnisse“ des Volksmundes verstärkt Einzug in die Kardiologie gefunden: Mediziner und Therapeuten sind den Abhängigkeiten von Herzerkrankungen und seelischen Störungen auf der Spur, um kardiologischen Patienten eine möglichst umfassende, interdisziplinäre und nachhaltige Behandlung zukommen zu lassen. Ärzte für Psychosomatik, Vertreter der Inneren Medizin und Psychotherapeuten kooperieren auch am Klinikum Wels-Grieskirchen, um den Herzbeschwerden der Patienten – seien sie nun organisch oder psychosomatisch bedingt – auf die Spur zu kommen.

### **Das Klinikum Wels-Grieskirchen – [www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)**

Als größtes Ordensspital Österreichs ist das Klinikum Wels-Grieskirchen eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit rund 30 medizinischen Abteilungen, 1.227 Betten und rund 3.600 Mitarbeitern ist das Klinikum ein bedeutender Anbieter von umfassender medizinischer Versorgung in der Region Wels, Wels-Land, Grieskirchen und Eferding. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten und Patientinnen.

**Pressekontakt:** Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42, Tel.: +43 (0)7242 415-93772, Mobil: +43 (0) 699 1416 3772, E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at  
[www.klinikum-wegr.at](http://www.klinikum-wegr.at)