

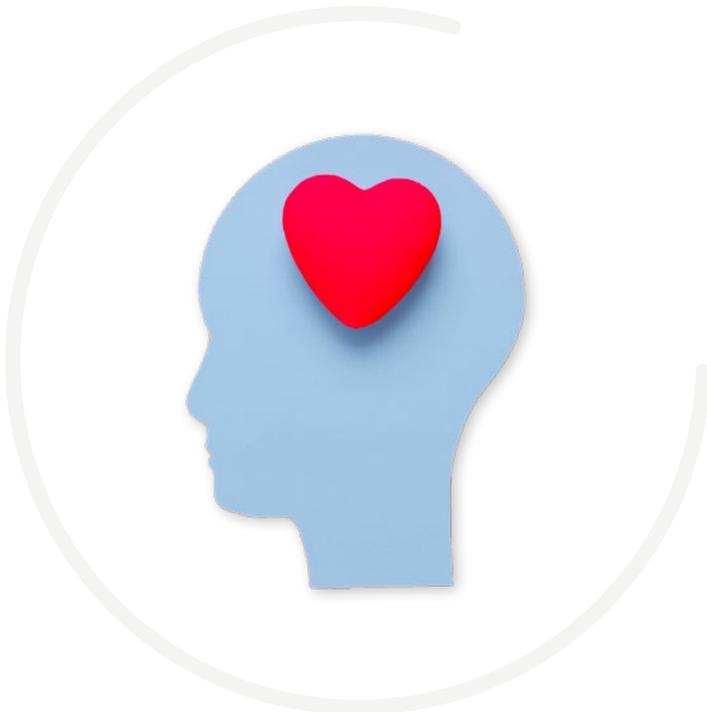


Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Herz und Psyche

Mehr Wohlbefinden bei einer Herzerkrankung



Das tut die Schweizerische Herzstiftung

Seit 1967 setzt sich die Schweizerische Herzstiftung für Menschen ein, damit ihr Herz und ihre Gefässe gesund bleiben.

Inzwischen sind grosse Fortschritte erreicht worden. Doch noch heute zählen der Herzinfarkt und der Hirnschlag zu den häufigsten Ursachen für den Tod, eine Behinderung oder Invalidität.

Wir wollen dies ändern!

Wir setzen uns dafür ein, dass Menschen

- › möglichst lange gesund und unabhängig bleiben,
- › nicht vorzeitig an einer Herz-Kreislauf-Krankheit erkranken oder einen Hirnschlag erleiden,
- › nicht an vaskulärer Demenz erkranken,
- › trotz Krankheit ein lebenswertes Leben führen können.

Wir fördern den gesunden Lebensstil, die Prävention und Lebensrettung. Wir informieren Betroffene sowie Angehörige und investieren in die unabhängige Herz-Kreislauf-Forschung der Schweiz.

Dies ist nur dank der Unterstützung durch Spender*innen möglich. Helfen auch Sie helfen! Spendenmöglichkeiten finden Sie in der Mitte der Broschüre, auf der Rückseite oder auf www.swissheart.ch/spende.



Liebe Leserin, lieber Leser

Viele Betroffene einer Herzerkrankung und ihre Angehörigen erleben, wie der Alltag und das Vertrauen in das Leben erschüttert wird. Plötzlich ist alles anders als gewohnt. Diese Broschüre greift die grossen Verunsicherungen bei einer Herz-Kreislauf-Krankheit auf. Sie zeigt, dass es durchaus normal ist, wenn auch die Psyche betroffen ist.

Hier erfahren Sie, dass depressive Verstimmungen, Ängste, Stress und Schlafstörungen bei einer Herz-Kreislauf-Krankheit häufig vorkommen. Sie begreifen, wie sie entstehen und welche Wege es gibt, damit besser umgehen zu können.

Eine Herzerkrankung hat einen Einfluss auf die Psyche. Umgekehrt hat die Psyche einen Einfluss auf Ihre Herzgesundheit. Wir wollen Sie daher ermutigen, Ihre psychische Gesundheit ernst zu nehmen. Die Broschüre zeigt Ihnen die ersten Schritte auf, mit denen Sie wieder neues Vertrauen in Ihren Körper und Ihr Leben finden!

Ihre Schweizerische Herzstiftung

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Stefan Osswald'.

Prof. Stefan Osswald, Präsident

Herz und Psyche hängen zusammen

Schon in der Antike vermutete man einen Zusammenhang zwischen Herz und Psyche. Das Herz wurde als Sitz der Seele betrachtet. Denn das Herz reagiert – wie Sie wohl auch selbst erlebt haben – auf starke Emotionen wie Ärger, Trauer, Freude oder Verliebtheit. Erst viel später hat die Medizin die Verbindung zwischen Herz und Psyche untersucht. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass der psychische Stress eine Herz-erkrankung begünstigt und die Prognose nach einem Ereignis verschlechtert. Es ist also klar: Die psychische Gesundheit hat einen Einfluss auf die Herzgesundheit. Dies gilt auch umgekehrt. 20 bis 40 Prozent der Herzpatient*innen leiden unter Depressionen oder Angststörungen. Solche Zusammenhänge werden heute genauer erforscht.

Weshalb können psychische Beschwerden dem Herzen schaden?

Anhaltende psychische Beschwerden wie Stress, Depressionen oder Ängste können Veränderungen in unserem Körper und Verhalten hervorrufen. Langfristig wirken sich diese Veränderungen negativ auf unsere körperliche Gesundheit aus, vor allem auf Herz und Gefäße. Psychische Beschwerden

- › erhöhen den Ruhepuls und den Blutdruck. Das Herz muss mehr arbeiten und kann überfordert werden.
- › fördern Entzündungen in den Gefäßen und verändern die Eigenschaft des Blutes. Es können sich Blutgerinnsel bilden, welche die Gefäße verstopfen.
- › fördern einen ungesunden Lebensstil. Man bewegt sich weniger, isst mehr als nötig und unausgewogen, greift häufiger zu Tabak und Alkohol und schläft schlechter.

Psychische Beschwerden können also das Risiko für Bluthochdruck, eine koronare Herzkrankheit, einen Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen oder einen Hirnschlag erhöhen.

Was ist die Psyche?

Als Psyche bezeichnet man alles, was mit Denken, Fühlen und Verhalten zu tun hat. Die psychische Gesundheit – manche nennen sie auch seelische oder mentale Gesundheit – ist für unser Wohlergehen ebenso wichtig wie die körperliche Gesundheit. Die psychische Gesundheit kann man fördern. Wenn die psychische Gesundheit angeschlagen ist, gibt es wirkungsvolle Behandlungen.

Welche Einflüsse belasten die Herzgesundheit?

Zahlreiche Lebensumstände können unsere Psyche und die Herzgesundheit belasten. Die Fachsprache nennt solche Umstände psychosoziale Faktoren. Zu den psychosozialen Faktoren, die für die Herzgesundheit zu einem Risiko werden, zählen:

- › **Soziale Faktoren** wie tiefe Bildung und tiefes Einkommen, familiärer Stress, Arbeitsstress, wenig soziale Unterstützung
- › **Persönlichkeitsfaktoren** wie negatives Denken, soziale Hemmungen, Neigung zu Ärger und Sorgen, fehlende gefühlsmässige Belastbarkeit oder übermässige Hingabe bei der Arbeit
- › **Anhaltende negative Gefühlszustände**, hervorgerufen durch Depression, Ängste, Erschöpfung, Hilflosigkeit und Trauer

Psychosoziale Faktoren können eine Herz-Kreislauf-Krankheit begünstigen oder den Verlauf einer bestehenden Erkrankung verschlechtern. Oft ist es auch nicht nur ein Faktor, sondern es sind mehrere Faktoren, die zur Belastung werden. Dies zu erkennen ist wichtig, um einen Weg aus einer Belastungssituation zu finden. Manche negativen Faktoren lassen sich rascher beheben, andere brauchen etwas länger Zeit. Manches schafft man allein, bei anderem braucht man womöglich professionelle Unterstützung. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie wertvolle Hinweise, wie Sie dies anpacken können.

Das Herzvertrauen zurückgewinnen

Ein einschneidendes Ereignis bringt die Säulen unserer Sicherheit ins Wanken oder gar zum Einstürzen. Eine Herzkrankheit oder ein Hirn-schlag löst Gefühle wie Ängste, Kontrollverlust, Schuld, Trauer, tiefe Verunsicherung, Ungläubigkeit, vielleicht auch Dankbarkeit, Erleichterung und Entlastung aus. Es ist jedoch auch möglich, dass Sie gar nichts spüren. Das ist alles normal. Nehmen Sie die Gefühle an, die da sind. Wenn Sie Ruhe brauchen, sagen Sie dies. Wenn Sie das Bedürfnis haben, darüber zu sprechen, gehen Sie diesem Bedürfnis nach.

Sicherheit aufbauen

Ganz am Anfang geht es darum, Sicherheit aufzubauen und Vertrauen zu gewinnen. Dabei hilft es, alte Ressourcen wieder zu aktivieren. Folgende Frage hilft Ihnen dabei: «Wer oder was hat mir geholfen, als ich das letzte Mal ein einschneidendes Erlebnis hatte?» Lassen Sie sich Zeit. Der Körper ist dank der heutigen Medizin in vielen Fällen schneller wieder versorgt als die Psyche. Zurück im Alltag kommen Ängste und Zweifel auf, häufig verbunden mit negativer Stimmung und sorgen-vollen Gedanken. Die Psyche muss nun wie der Körper heilen. Heilen heisst, sich neu zu orientieren und an der neuen Situation anzupassen.

Die Krankheit akzeptieren lernen

Wahrscheinlich müssen Sie in Ihrem Leben Anpassungen vornehmen. Vielleicht können Sie Ihren Beruf, das Ehrenamt, Ihre familiäre Rolle oder den Sport nicht mehr wie früher ausüben. Die Anpassung gelingt dann, wenn Sie lernen, mit der Herzkrankheit zu leben und sie in Ihren Alltag einzubauen. Sehen Sie dies als Chance für Veränderungen: Vieles ist noch möglich, vielleicht etwas anders als früher. Überlegen Sie sich, wie Ihr Leben für Sie jetzt weitergeht.

Eigene Werte und Ziele herausfinden

Eine Neuorientierung bei einer Erkrankung bedeutet, sich mit den eigenen Werten und Zielen auseinanderzusetzen:

- › Was ist mir wichtig im Leben?
- › Was möchte ich beibehalten, was verändern?
- › Was brauche ich für eine Veränderung?
- › Welche einzelnen Schritte führen zu dieser Veränderung?
- › Was sind Vor- und Nachteile der Veränderung?
- › Was bedeutet die Veränderung kurz- und langfristig?



Auch Angehörige sind betroffen

Eine Herzerkrankung ist nicht nur für Betroffene ein einschneidendes Erlebnis. Auch Angehörige sind mitbeteiligt. Je näher sie beim Betroffenen sind, desto stärker sind sie mitbetroffen. Angehörige gehen oft vergessen und werden nicht richtig wahrgenommen. Reaktionen wie Verlustängste, Ohnmacht, Schonen des Betroffenen, Konfliktvermeidung, Überlastung, Verdrängen des Themas und unterdrückte Wut oder Ärger kommen bei ihnen sehr häufig vor. Auch für sie gilt, sich bewusst Auszeiten zu nehmen, Grenzen klar zu kommunizieren und sich Entlastung aktiv zu suchen. Hier ein paar Tipps:

- › Lernen Sie zu beurteilen, wann Sie die betroffene Person besser schonen und wann fordern dürfen. Betroffene nehmen ihren eigenen Zustand manchmal unzutreffend wahr: Sie sind entweder zu dramatisch, oder aber sie glauben, nach einer Behandlung völlig geheilt zu sein und ihren früheren Lebensstil unverändert wieder aufnehmen zu können.
- › Wenn die betroffene Person seit der Erkrankung «fremde» Verhaltensweisen wie beispielsweise Passivität, Stimmungsschwankungen angenommen hat: Lernen Sie, dieses Verhalten besser einzuordnen.
- › Den grössten Dienst erweisen Sie, wenn Sie die betroffene Person ermuntern und dabei unterstützen, die nötigen Lebensstiländerungen umzusetzen: etwa auf das Rauchen zu verzichten und sich häufiger körperlich zu bewegen.
- › Versuchen Sie aber nicht, in die Rolle eines Therapeuten, einer Therapeutin zu schlüpfen. Bleiben Sie Partner*in, Freund*in, Kolleg*in.
- › Seien Sie sorgsam, auch zu sich selbst und zu Ihrer eigenen Gesundheit. Schlafen Sie selbst genug, essen Sie regelmässig und gut. Beanspruchen Sie Beratung und Unterstützung durch Menschen aus Ihrem Umfeld oder von Fachpersonen: zum Beispiel Hilfe im Haushalt, bei der Gartenarbeit, Transportmöglichkeiten. Indem Sie Ihre Kraft einteilen, helfen Sie auch Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin.



Die Vorteile der Reha nutzen

Ein kardiales ambulantes oder stationäres Rehabilitationsprogramm zeigt Ihnen auf, wie Sie Ihre Herz-Kreislauf-Risiken verbessern können. Neben dem Bewegungsprogramm erhalten Sie Beratungen für einen allfälligen Rauchstopp, herzgesunde Ernährung, für Entspannungstechniken und Stressmanagement. Bei Bedarf erfolgt eine psychologische Beratung. Der Besuch eines Reha-Programms verbessert den Langzeiterfolg Ihrer Behandlung. Deshalb sollten Sie die Chance unbedingt nutzen.

Mit Stress umgehen

«Ich bin heute total gestresst» – solche Worte hören wir oft und sie sind auch schnell dahingesagt. Psychischer Stress gilt als eine gewöhnliche Begleiterscheinung in unserem Leben. Dabei geht vergessen, wie gefährlich Stress ist, wenn er häufig und intensiv auftritt. Er kann sich negativ auf den Verlauf und die Prognose einer bestehenden Herz-erkrankung auswirken und zählt zu einem der grössten vermeidbaren Risikofaktoren einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Wann macht Stress krank?

Kurzfristigen Stress brauchen wir für unser alltägliches Funktionieren. Er kurbelt uns quasi an und motiviert uns. Eine Stressreaktion kann sogar lebensrettend sein: Eine gefährliche Situation im Auto beispielsweise löst Stress aus. Man ist plötzlich aufmerksamer und reagiert viel schneller als sonst. Wäre man ganz locker und unbeschwert, würde man nicht oder zu spät reagieren und in einen Unfall verwickelt werden.

Langfristiger Stress entsteht, wenn die Herausforderung zur Überforderung wird. Wenn die Aufgaben bedrohlich werden und wir befürchten, es nicht mehr zu schaffen. Dieser Stress bedroht das psychische und körperliche Wohlbefinden. Das Risiko, dass wir krank werden, steigt. Denn langfristiger Stress verändert unsere Körperfunktionen. So werden zum Beispiel Stresshormone wie Cortisol ausgestossen. Cortisol hat einen Einfluss auf unser Immunsystem, auf unsere Fortpflanzung, die Verdauung und den Stoffwechsel. Weil Cortisol den Blutdruck und Puls erhöht, ist auch das Herz betroffen.

Stress fördert zudem einen ungesunden Lebensstil. Überlegen Sie sich, wie Ihr Alltag unter Stress aussieht: Haben Sie noch Zeit für Entspannung und Bewegung? Essen Sie in Ruhe und mit Genuss oder ernähren Sie sich schnell mit Fertig Mahlzeiten? Trinken Sie mehr Alkohol als sonst?

Schädlichen Stress erkennen

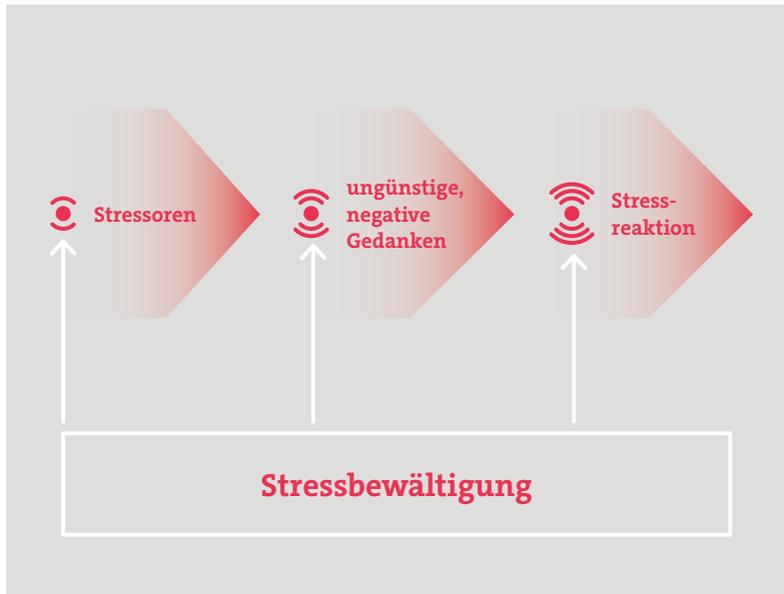
Es gibt Anzeichen, die auf langfristigen Stress, auch chronischer Stress genannt, hinweisen. Diese zeigen sich auf vier Ebenen:

- › **Körper:** Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungsbeschwerden, man ist erschöpft und häufiger krank
- › **Gefühle:** man hat Angst, ist depressiv verstimmt, überfordert und innerlich angespannt; man wird dünnhäutig, reizbar, misstrauisch, fühlt sich innerlich leer oder lustlos
- › **Gedanken:** die Gedanken kreisen, man hat Konzentrationsstörungen, Schwierigkeiten etwas zu entscheiden, Gedanken wie: «ich kann nicht mehr», «ich weiss nicht mehr weiter», «ich schaffe das nicht mehr»
- › **Verhalten:** man ist rastlos, macht Fehler, ist blockiert, zieht sich sozial zurück oder macht Dinge, welche die Gesundheit schädigen

Wie man mit Stress umgehen kann

Haben Sie das Gefühl, dass Sie oft unter Stress stehen? Dann kann Ihnen ein Stressmanagement weiterhelfen. Wir erklären Ihnen auf den folgenden Seiten kurz, wie das funktioniert. Noch einen kleinen Tipp vorweg: Verschieben Sie die Erholung nicht auf die nächsten Ferien. Erholung und Entspannung sind täglich nötig, um nicht in eine Erschöpfung zu geraten. Beginnen Sie also jetzt damit!

Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass Stress auf drei Arten entsteht. Auf diese drei Arten können wir einen Einfluss nehmen, sie verändern. Dies hilft, den Stress zu reduzieren.



Stressoren mindern

Stressoren lösen den Stress aus. Das sind Situationen, in denen Sie in Stress geraten. Überlegen Sie sich, welche Situationen bei Ihnen Stress auslösen. Wann fühlen Sie sich überfordert und angespannt? Das kann bei Ihrer Arbeit sein, bei Ihnen zu Hause, in der Familie, aber auch in der Freizeit. Viele Stressoren kann man reduzieren oder vermeiden.

- › Haben Sie Mühe, den Überblick über Ihre Aufgaben und Verpflichtungen zu haben? Eine **Zeitplanung** kann Ihnen Luft verschaffen.
- › Fühlen Sie sich von den vielen Aufgaben überfordert? **Prioritäten zu setzen**, hilft, sich auf wichtige Aufgaben zu konzentrieren und sich nicht von Unwichtigem ablenken zu lassen.
- › Lasten zu viele Aufgaben auf Ihnen? **Setzen Sie Grenzen**. Lernen Sie, «nein» zu sagen, wenn Sie zusätzliche Aufgaben nicht mehr bewältigen können.

- › Verzetteln Sie sich in den Aufgaben? Eine **Problemlösungsstrategie** hilft weiter. Erkennen Sie das Problem, suchen Sie gezielt nach Lösungen und planen Sie die konkreten Schritte.
- › Fehlen Ihnen die nötigen Kompetenzen für Ihre Aufgaben? Eine **Weiterbildung** kann helfen, neue Fähigkeiten zu erlernen.

Ungünstige Gedanken erkennen

Stressoren werden durch negative Gedanken verstärkt. Wenn ich in stressigen Situationen beispielsweise oft denke, dass ich versagen werde, dann macht dies den Stress noch schlimmer. Oft stimmen solche Gedanken nicht oder sind stark übertrieben. Ein wichtiger Schritt ist deshalb, solche negativen Denkmuster zu erkennen und dies zu verändern. Dazu gehört auch, eigene Stärken zu erkennen und zu fördern sowie eigene Bedürfnisse besser zu beachten. Da sich negative Denkmuster jahrelang eingeschliffen haben, braucht es bei diesem Schritt viel Übung und Geduld und oft eine professionelle Unterstützung.

Stressreaktion verändern

Es gibt Techniken, um das Erleben von Stress zu verändern. Sie helfen, dass wieder mehr Ruhezeiten und Entspannung in den Alltag einkehren und wir Energie tanken können. Zu solchen Techniken zählen:

- › Übungen wie Progressive Muskelrelaxation (PMR), Phantasiereisen, Achtsamkeit, Yoga oder autogenes Training fördern die Entspannung.
- › Bauen Sie bewusst kurze Pausen in den Alltag ein.
- › Regelmässig Sport und Bewegung ist nicht nur für den Körper gut, sondern entspannt auch die Psyche und baut Spannungen ab.
- › Freizeitaktivitäten, Hobbys und soziale Aktivitäten helfen abzulenken und Energie zu tanken.
- › Geniessen Sie Ihr Essen, ein entspannendes Bad oder den Spaziergang in der Natur bewusst. Angenehme Momente bauen den Stress ab.
- › Verbessern Sie Ihren Schlaf (siehe Seite 25).

Das Wichtigste zum Schluss: Bauen Sie diese Techniken fest in Ihren Alltag ein. Dadurch werden sie umso wirksamer.

«Darüber zu sprechen, tut mir gut»

Guido Scheerer (64) hat eine koronare Herzkrankheit. Die Behandlung schützt ihn vor einem Herzinfarkt – nicht aber von seinen Ängsten und Sorgen. Hilfe bekommt er in einer psychokardiologischen Beratung.

Ein Zwischenfall in einem Flugzeug brachte schliesslich alles ins Rollen: Auf einem Nordatlantikflug verlor Guido Scheerer kurz das Bewusstsein. Niemand fand heraus, was die Ursache war. Doch er fühlte sich nicht gesund, erlebte häufig Atemnot, wenn er sich körperlich anstrengte.

Dass sein Herz in Not war, fand man erst viel später heraus. «Wahrscheinlich dachte niemand daran, weil ich schlank bin und gesund lebe», sagt er. Eine Herzuntersuchung zeigte, dass drei Herzkranzgefässe zum Teil sehr stark verengt waren. Der Eingriff mit einem Stent behob eine Engstelle. Die anderen werden nun mit Medikamenten stabilisiert. Gleichzeitig fand man heraus, dass seine Cholesterinwerte sehr hoch sind. «Es ist höchste Eisenbahn, dass man Sie behandelt», sagte die Kardiologin. Einen Herzinfarkt hätte er womöglich nicht überlebt.

Die Behandlung hat das Schlimmste verhindert. Heute kann Guido Scheerer mit seiner Krankheit leben. Doch ein Restrisiko bleibt. Damit umzugehen, ist nicht immer einfach. «Die Ärzte können nicht alles erklären», sagt er,





«und das verunsichert mich zwischendurch sehr.» Er erlebt bessere und schlechtere Tage. Seit ein paar Monaten spricht er mit einem psychokardiologisch geschulten Kardiologen darüber. Der hilft ihm, mit den Unsicherheiten, den Ängsten und der Traurigkeit, die er zwischendurch verspürt, umzugehen. «Dass ich mit einer Fachperson darüber sprechen kann, tut mir gut», sagt er.

Stichwort Psychokardiologie, Kardiopsychologie

Die Psychokardiologie, auch Kardiopsychologie genannt, ist ein neuer Bereich der Kardiologie. Sie beruht auf dem Verständnis, dass nicht nur biologische, sondern auch psychische und soziale Faktoren an einer Herzkrankheit beteiligt sind. Die Wechselbeziehungen zwischen psychischen Störungen und Herzerkrankungen sind mittlerweile gut erforscht und fliessen in die Behandlung von Herz-Kreislauf-Patient*innen ein. Grössere Spitäler bieten eine solche psychologische Sprechstunde und Therapie speziell für diese Patient*innen an.

Depressionen überwinden

Sie fühlen sich oft niedergeschlagen, haben das Gefühl, keine Freude mehr zu empfinden, sind interessen-, kraft- und energielos, haben das Selbstvertrauen verloren, haben Mühe, sich zu konzentrieren und ziehen sich von Ihrem Umfeld zurück? Wenn Sie sich darin wiedererkennen, leiden Sie allenfalls unter einer depressiven Verstimmung oder womöglich unter einer Depression. Depressionen kommen bei Herz-Kreislauf-Patient*innen häufig vor, etwa 20 Prozent leiden darunter.

Falls Sie oder Ihre Angehörige merken, dass Sie in letzter Zeit niedergeschlagen sind, unter Stimmungsschwankungen leiden, mehr als sonst von Ängsten oder Sorgen geplagt sind und nicht mehr wie gewöhnlich schlafen können, ist das nicht ungewöhnlich. Sie sollten dies aber ernst nehmen. Folgende Tipps helfen Ihnen, etwas dagegen zu unternehmen.

Aktivitäten schrittweise aufbauen

Viele Menschen mit einer Herzkrankheit sind temporär oder dauerhaft körperlich eingeschränkt. Sie müssen erleben, wie sie viele ihrer geliebten Aktivitäten nicht mehr wie früher ausüben können. Dies löst Trauer und Überforderung aus, aber auch einen Verlust von Motivation und Freude. Sie ziehen sich zurück. Dies hat einen Teufelskreis zur Folge: Der Rückzug verstärkt die negativen Gefühle und es fehlt an Zuwendung und Selbstbestätigung. Um diesen Kreislauf aufzubrechen, ist ein schrittweiser Aufbau von Aktivitäten sehr hilfreich.

- › Aktivitäten finden, die guttun: Welche Aktivitäten waren Ihnen vor der Herzerkrankung wichtig? Welche Aktivitäten haben Ihnen damals Freude bereitet?
- › Aktivitäten verhindern, die schaden: Wie viel Zeit verbringen Sie mit negativen Aktivitäten wie Grübeln oder stressigen Aufgaben? Mit Dingen, die Sie traurig machen, ärgern oder Energie rauben?

- › Planen Sie Ihren Alltag strukturiert, ohne sich oder andere unter Druck zu setzen.
- › Machen Sie einen Tages- und Wochenplan mit viel Pausen, angenehmen Aktivitäten und sozialen Kontakten.
- › Planen Sie körperliche Aktivitäten ein, wie Spaziergänge, Walking, Schwimmen, Gartenarbeiten etc. Bewegung in der frischen Luft hebt die Stimmung und hält Sie fit.
- › Planen Sie Misserfolge mit ein. Es ist völlig normal, dass nicht alles auf Anhieb gelingt.

Erwarten Sie zu Beginn nicht, dass Sie sofort Freude empfinden oder sich besser fühlen. Dies geschieht erst mit der Zeit, wenn Sie Ihre Aktivitäten steigern. Freuen Sie sich über die kleinen Fortschritte.

Drei positive Gedanken

Auch wenn es Ihnen momentan vielleicht schwerfällt, dies zu glauben: Auch in schwierigen Zeiten erfährt man schöne Momente. Folgende Übung hilft, das Positive im Leben wieder wahrzunehmen. Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, die am Tag gut waren. Das kann etwas ganz Kleines sein, z. B. «Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht». Schreiben Sie zu den drei Dingen, was Sie dazu beigetragen haben, z. B. «ich habe mich an die Sonne gesetzt». Wenn Sie die Übung täglich machen, werden Sie mehr positive Gefühle erleben.

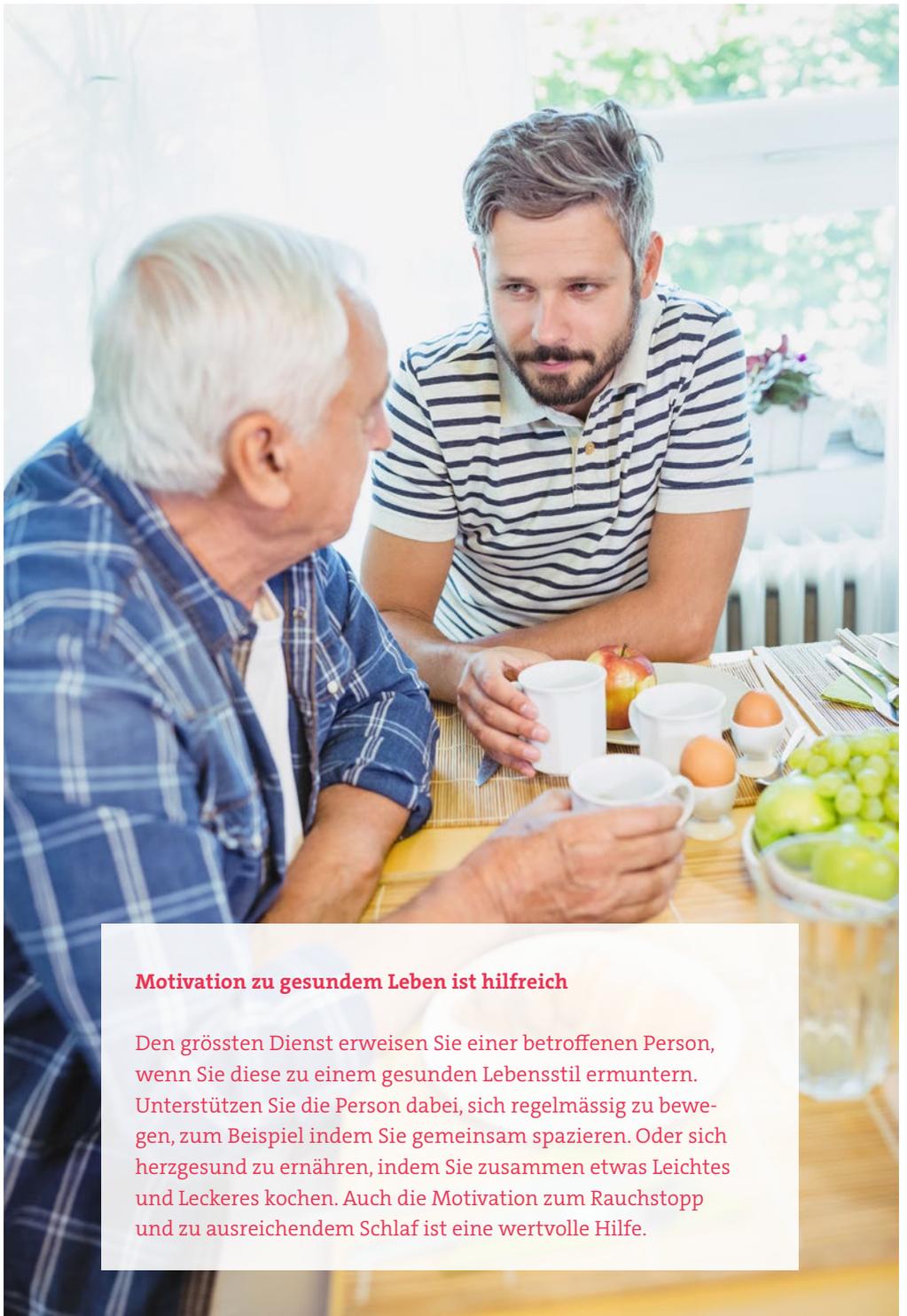
Eine Abklärung kann weiterhelfen

Eine Depression ist keine normale oder harmlose Begleiterscheinung einer Herzerkrankung. Wenn Veränderungen im Verhalten, Fühlen oder Denken andauern und Sie belasten, sollten Sie dies beim Kardiologen, der Kardiologin oder beim Hausarzt, der Hausärztin ansprechen. Falls nötig wird eine spezialisierte Abklärung erfolgen. Je nach Resultat und der persönlichen Problematik gibt es medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlungen.

Wie Angehörige helfen können

Möchten Sie als Angehörige*r eine betroffenen Person unterstützen? Wir haben ein paar Ratschläge zusammengestellt. Vergessen Sie dabei nicht, auch auf sich selbst aufzupassen. Die Unterstützung eines gestressten Betroffenen kann herausfordernd sein. Daher ist es wichtig, auf Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu achten.

- › Hören Sie zu. Geben Sie der betroffenen Person die Möglichkeit, über Sorgen und Stressoren zu sprechen. Manchmal hilft es schon, wenn jemand zuhört.
- › Bieten Sie Ihre Hilfe an, sei es im Haushalt, bei der Kinderbetreuung oder durch andere Unterstützung, sofern Sie selber genügend Ressourcen haben.
- › Schaffen Sie Zeit für gemeinsame Aktivitäten, die Stress reduzieren, wie Spaziergänge, gemeinsames Kochen oder Entspannungsübungen.
- › Versuchen Sie, sich in die Lage der betroffenen Person zu versetzen und Mitgefühl zu zeigen. Vermeiden Sie es, Urteile zu fällen oder Ratschläge zu geben, es sei denn, sie werden ausdrücklich aufgefordert.
- › Respektieren Sie die Bedürfnisse der betroffenen Person und drängen Sie diese nicht zu Aktivitäten oder sozialem Kontakt, wenn sie das nicht möchte. Jeder Mensch geht anders mit Stress um. Einige bevorzugen Zeit für sich alleine, während andere Gesellschaft suchen.
- › Unterstützen Sie die betroffene Person bei der Organisation von Aufgaben und Verpflichtungen, zum Beispiel Termine zu planen, Aufgaben zu delegieren oder To-Do-Listen zu erstellen.
- › Bei chronischem und überwältigendem Stress kann es ratsam sein, professionelle Hilfe in Betracht zu ziehen.



Motivation zu gesundem Leben ist hilfreich

Den grössten Dienst erweisen Sie einer betroffenen Person, wenn Sie diese zu einem gesunden Lebensstil ermuntern. Unterstützen Sie die Person dabei, sich regelmässig zu bewegen, zum Beispiel indem Sie gemeinsam spazieren. Oder sich herzigesund zu ernähren, indem Sie zusammen etwas Leichtes und Leckeres kochen. Auch die Motivation zum Rauchstopp und zu ausreichendem Schlaf ist eine wertvolle Hilfe.



Aus der Einsamkeit ausbrechen

Sozialer Rückzug kommt oft vor bei Menschen, die sich in einer depressiven Verstimmung befinden. Man hat keine Lust oder ist überfordert, sich unter die Leute zu mischen oder sich mit Freunden zu treffen. Dies trägt zum Teufelskreis bei: Man hat noch mehr Zeit für Gedanken, die traurig machen, oder fürs Grübeln. Planen Sie schrittweise soziale Kontakte in Ihren Alltag ein. Die Schweizerische Herzstiftung bietet folgende Möglichkeiten:

- › Auf der **Peer-Plattform** können Sie mit Menschen in Kontakt treten, die Ähnliches wie Sie erlebt haben. Sie finden die Peer-Plattform auf: **www.peer.swissheart.ch**
- › In einer **Herzgruppe** bewegen Sie sich regelmässig unter einer fachkundigen Aufsicht. Darüber hinaus treten Sie mit anderen Menschen in Kontakt, die ebenfalls von einer Herzkrankheit betroffen sind. Mehr zu den Herzgruppen auf: **www.swissheartgroups.ch**

Ängste bewältigen

Selbst die tapfersten Herzen können von Zeit zu Zeit von Ängsten erfasst werden. Angstsymptome kommen bei Herzpatient*innen und Angehörigen sehr häufig vor. Rund 20 bis 30 Prozent sind davon betroffen. Oft treten Angststörungen zusammen mit Depressionen auf.

Bei Herzpatient*innen ist die Angst zunächst auch begründet: Betroffene und Angehörige haben oft dramatische Momente erlebt. Kein Wunder, macht man sich Sorgen um die eigene Gesundheit oder diejenige des Partners oder der Partnerin. Eine massvolle Angst kann auch hilfreich sein. Sie trägt dazu bei, sich auf die neue Lebenssituation einzustellen. Die Angst kann jedoch über das normale Mass hinauschiessen und das Denken und Handeln von Betroffenen völlig bestimmen.

Wann mache ich mir zu viel Sorgen?

Bei einer Angststörung handelt es sich um mehr als gelegentliche Ängste oder Sorgen. Eine Abklärung bei einer Fachperson ist angesagt, wenn

- › Sie nach dem Ereignis Angst haben, Dinge zu tun, die Sie sonst gewöhnlich tun.
- › Sie sehr viel Zeit damit verbringen, darüber nachzudenken, was Schlimmes passieren könnte.
- › Sie sich nervös fühlen, in der Öffentlichkeit, allein oder in Gesellschaft.
- › Sie immer wieder auf das Ereignis zurückblicken und meiden aus Angst ausweichen – zum Beispiel um einen Herzinfarkt zu vermeiden oder einen abnormalen Herzrhythmus auszulösen.
- › Sie Schlafprobleme haben, weil Sie zu viel nachdenken.
- › Sie oft unruhig sind, weil Sie sich ständig Sorgen machen.
- › Sie Panikanfälle erleben.

Den Teufelskreis durchbrechen

Die Angst beginnt mit einem mehr oder weniger bewussten Auslöser. Das kann ein Zwicken in der Brust sein, ein erhöhter Ruhepuls, vermehrtes Schwitzen oder ein Herzstolpern. Eine solche körperliche Veränderung wird als «Gefahr» wahrgenommen. Daraus entsteht ein Gefühl der Angst. Dies wiederum führt zu einer körperlichen Veränderung wie Herzrasen, Schwitzen, Schwindel oder Benommenheit. Dies schliesslich steigert die körperliche Empfindung und die kleinsten Auslöser werden nun bedrohlich. Ein Teufelskreis beginnt.

Eine häufige Reaktion ist nun, Situationen oder Gegenstände zu vermeiden, die Angst auslösen. Dies jedoch führt nur vordergründig zu einer Entlastung. Im Gegenteil, es verstärkt die Angst. Umgeht man gewisse Situationen oder schont sich übermässig, nimmt die Belastbarkeit weiter ab. Man isoliert sich, was die Lebensqualität verschlechtert. Es wird immer schwieriger zu lernen, mit den Ängsten umzugehen. Gleichzeitig nimmt die ängstliche Anspannung zu. Der dauerhaft angespannte Zustand des Körpers verstärkt die Angstsymptome weiter. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen.

Sich Situationen annähern, die Angst auslösen

Sich schrittweise den Angstsituationen zu stellen, kann helfen, sie zu bewältigen. Dies kann unter der Anleitung einer Fachperson geschehen. Ist Ihre Angst leicht ausgeprägt, können Sie selbst etwas unternehmen. Versuchen Sie, Situationen oder Dinge, die Ihnen unangenehm oder bedrohlich erscheinen, nicht mehr zu vermeiden.

Negative Gedanken stoppen

Die Gedankenstoppübung kann Ihnen dabei helfen, aus dem Gedankenkreisen auszubrechen.

- › **Gedankenkreisen erkennen:** Erkennen Sie, wenn sich Ihre Gedanken um das Schlimmste drehen und Ängste verstärken.
- › **Einen Stopp setzen:** Stellen Sie sich vor, wie Sie ein Stoppschild setzen, um das Gedankenkreisen zu unterbrechen.
- › **Ihre Sinne nutzen:** Lösen Sie sich von den Gedanken, indem Sie Ihre Sinne nutzen. Achten Sie auf das, was Sie sehen, hören, riechen, fühlen oder schmecken. Dies lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf die Realität.
- › **Gegengedanken entwickeln:** Entwickeln Sie hilfreiche, realistische Gegengedanken, die Sie beruhigen. Beispiel: «Es ist völlig normal, ab und zu Herzrasen zu haben. Wenn ich mich in meine Ängste hineinsteigere, wird es nur noch stärker. Also werde ich mich bewusst beruhigen und entspannen.»

Den Körper miteinbeziehen

Gerade für Herzpatient*innen empfiehlt es sich, den Körper miteinzubeziehen. Dies kann sein: Sport, Entspannungsübungen oder Atemübungen. Eine einfache Atemtechnik, die langsame Taktatmung, hilft Ihnen, das Nervensystem zu aktivieren, das für die Entspannung zuständig ist. Sie finden Anleitungen zu einfachen Atemübungen im Internet, z. B. auf der Webseite von Krankenkassen.

Ampelsystem verleiht Sicherheit

Das Ampelsystem kann helfen, körperliche Symptome richtig einzuordnen.

- › Rot steht für ein bedrohliches Herzproblem, z. B. die typischen Symptome eines Herzinfarkts (siehe Seite 28). Jetzt heißt es, sofort den Notruf 144 alarmieren. Besprechen Sie mit Ihrem Kardiologen, Ihrer Kardiologin, welches die Zeichen sind, die einen Notfall bedeuten.
- › Gelb steht für unklare Symptome, wie beispielsweise erhöhter Herzschlag. Jetzt heißt es: Beobachten und die gelernten Strategien anwenden. Falls sich die Symptome verschlechtern, suchen Sie die Ärztin oder den Arzt auf.
- › Grün steht für die typischen Angstsymptome. Jetzt heißt es: Die oben beschriebenen Übungen anwenden, sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren und die Angst als solche benennen, ohne sie negativ zu bewerten.

Bei Angststörungen gilt wie bei Depressionen: Eine professionelle Hilfe kann Ihnen die Lebensqualität zurückgeben und dazu beitragen, die Gesundheitsrisiken für Ihren Körper zu reduzieren. Zögern Sie nicht, den Arzt oder die Ärztin zu kontaktieren, wenn Sie oder Ihre Angehörigen das Gefühl haben, dass Sie Ihre Ängste nicht mehr im Griff haben.

Gesunden Schlaf finden

Vielleicht kennen Sie das: Sie fühlen sich total erschöpft, gehen ins Bett und dann dreht sich das Gedankenkarussell im Kopf. Einschlafen ist nicht möglich. Sie wälzen sich hin und her, irgendwann schauen Sie auf die Uhr und sehen, dass Sie noch fünf Stunden Schlaf bekommen. Sie ärgern sich. In den frühen Morgenstunden schlafen Sie endlich ein und dann klingelt der Wecker. Zermürbt und erschöpft stehen Sie auf.

Schlafstörungen sind bei Menschen mit einer Herzerkrankung häufig. Bis zu 50 bis 70 Prozent der Betroffenen sind von Schlaflosigkeit betroffen. Unter anderem können Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Depressionen den Schlaf stören. Eine der häufigsten Schlafstörungen bei Menschen mit einer Herzerkrankung ist obstruktive Schlafapnoe. Das sind Atemaussetzer während des Schlafes.

Ein gesunder Schlaf ist gerade bei Herz-Kreislauf-Krankheiten wichtig. Schlafstörungen können zur Folge haben, dass sich der Blutdruck erhöht, die Herzfrequenz verändert und Entzündungsprozesse entstehen. Dies belastet das Herz zusätzlich.

Gesunder Schlaf ist etwas Persönliches

In Bezug auf den gesunden Schlaf gibt es viele Vorstellungen. Nicht alle stimmen. Daher hier ein paar Fakten:

- › Es gibt keine Standard-Schlafdauer, die für alle gilt. Der Schlafbedarf ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt von der Genetik, dem Lebensstil und den persönlichen Vorlieben ab.
- › Die Schlafdauer und der Schlafbedarf nehmen im Verlauf des Lebens ab. Neugeborene schlafen durchschnittlich zwischen 14 bis 17 Stunden. Über 65-Jährige noch 6 bis 7 Stunden.
- › Es ist normal, dass man während des Schlafes mehrmals aufwacht und danach wieder einschläft. Kurzes Aufwachen geschieht in Phasen des REM-Schlafes, das ist der «leichte» Schlaf.
- › Je älter man wird, desto mehr REM-Phasen haben wir und desto leichter wird also der Schlaf.

Der Schlaf ist eine sehr persönliche Angelegenheit, es gibt keine festen Regeln und Normen, die für alle gelten. Den persönlichen Schlafbedarf kann man nur wenig beeinflussen. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und entwickeln Sie einen Schlafplan, der Ihrem Schlafbedarf und Ihren Lebensumständen entspricht.

Wann spricht man von Schlafstörungen?

Wenn Sie die untenstehenden Fragen mit ja beantworten, liegen Anzeichen einer Schlafstörung vor. In diesem Fall ist es sinnvoll, ein Gespräch mit dem Hausarzt, der Hausärztin zu suchen.

- › Haben Sie Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen, die länger als 30 Minuten dauern?
- › Haben Sie diese Probleme 4-mal pro Woche oder mehr?
- › Dauern diese Probleme länger als 1 bis 2 Monate an?
- › Fühlen Sie sich im Alltag durch die Schlafprobleme gestört, zum Beispiel durch starke Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme?

Schlafstörungen sind gut behandelbar. Zögern Sie deshalb nicht, eine ärztliche oder psychologische Behandlung in Anspruch zu nehmen.

Empfehlungen für einen gesunden Schlaf

Sie können selbst dazu beitragen, dass sich Ihr Schlaf verbessert. Hier ein paar Empfehlungen, welche die Schlafqualität verbessern:

- › **Regelmässigen Rhythmus einhalten:** Gehen Sie immer zur gleichen Zeit ins Bett, stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf – auch an Wochenenden und in den Ferien. Verkürzen Sie die Zeit, die Sie im Bett verbringen (höchstens 6 bis 7 Stunden).
- › **Nicht am Tag schlafen:** Tagschlaf stört den Biorhythmus und hat zur Folge, dass Sie am Abend nicht müde genug sind und Ihnen das Bedürfnis zu schlafen fehlt.
- › **Positive Einstellung zum Schlafen entwickeln:** Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie müde sind. Entspannungsübungen, beruhigende Musik, beruhigende Klänge oder Hörbücher bringen Sie in Schlafstimmung. Verlassen Sie das Bett und gehen Sie in einen anderen Raum, wenn Sie mehr als 20 Minuten nicht schlafen können. Unternehmen Sie aber keine aktivierenden Tätigkeiten. Arbeiten Sie nicht im Bett und lassen Sie das Handy ausgeschaltet.
- › **Vor dem Schlafen herunterfahren:** Üben Sie körperliche Aktivität wie Sport am besten vormittags aus. Entspannen Sie sich vor dem Zubettgehen mit beruhigenden Schlafritualen, also etwas lesen, ruhige Musik hören, Entspannungsübungen machen.
- › **Störquellen reduzieren:** Schlafen Sie an einem ruhigen Ort bei angenehmer Temperatur. Drehen Sie den Wecker um und schauen Sie nicht auf den Wecker, wenn Sie wach werden. Vermeiden Sie Alkohol, Nikotin und Koffein am späten Nachmittag und Abend.

Schlafmittel sind nur zum kurzfristigen Einsatz gedacht. Nehmen Sie Schlafmittel nicht länger als 3 Wochen am Stück ein.

Diese Anzeichen bedeuten einen Herznotfall

Wenn Sie nach dem Eingriff die Behandlung einhalten und einen herzgesunden Lebensstil pflegen, schützen Sie sich bestmöglich vor einem Herzinfarkt. Machen Sie sich also keine unnötigen Sorgen.

Dennoch sollten Sie und Ihre Angehörigen die Zeichen eines erneuten Herzinfarktes kennen, um im Notfall rasch reagieren zu können. Wenn diese Anzeichen auftreten, sollten Sie keine Zeit verlieren und sofort den Notruf 144 alarmieren.

Notruf 144!

Folgende Symptome deuten auf einen Herzinfarkt hin:

- › Heftiger Druck und klemmende, beengende oder brennende Schmerzen in der Brust (Dauer länger als 15 Minuten), oft verbunden mit Atemnot und Todesangst.
- › Manchmal Ausstrahlung des Schmerzes in den ganzen Brustkasten, gegen beide Schultern, Arme, den Hals, Unterkiefer oder Oberbauch.
- › Mögliche Begleitsymptome sind blasse, fahle Gesichtsfarbe, Übelkeit, Schwäche, Schweißausbruch, Atemnot, unregelmässiger Puls.
- › Der Schmerz ist unabhängig von Körperbewegungen oder der Atmung und verschwindet auch nach Einnahme des Medikamentes Nitroglyzerin nicht.

Bei Frauen, Diabetikern, Diabetikerinnen und älteren Personen können folgende Symptome als alleinige Warnsignale auftreten: Atemnot, unerklärliche Übelkeit und Erbrechen, Druck in Brust, Rücken oder Bauch.



144

Notfall-Nummer



Haben Sie Fragen?

Eine Broschüre kann nicht alle Fragen beantworten. Notieren Sie hier, was Sie bei Ihrem nächsten Termin mit der Ärztin oder dem Arzt besprechen wollen. Haben Sie Mut, Ihre Fragen – auch die unangenehmen – zu stellen!

IMPRESSUM

Herausgeberin und Bezugsquelle

Schweizerische Herzstiftung
 Dufourstrasse 30, Postfach, 3000 Bern 14
 Telefon 031 388 80 80
 info@swissheart.ch
 www.swissheart.ch, www.swissheartgroups.ch

Diese Publikation ist auch in französischer
 und italienischer Sprache erhältlich

©Schweizerische Herzstiftung 2024, 3.,
 komplett überarbeitete Auflage

Gestaltungskonzept / Umsetzung

aleanza.ch | Design. Inhalt. Wirkung., Zürich

Druck

Courvoisier-Gassmann, Biel

Fachliche Mitarbeit

Wir danken der Schweizerischen Gesellschaft für
 Kardiologie für die fachliche und redaktionelle
 Mitarbeit.



Bildquellen

Seiten 1 und 9: Adobe Stock

Seiten 7, 19, 20, 29: iStock

Seite 3: Werner Tschan

Seiten 14/15: Ralph Hut

Dies kann Ihnen weiterhelfen

Eine Broschüre kann nicht allen Anliegen gerecht werden. Wenn Sie weitere Unterstützung brauchen, wenden Sie sich an diese Stellen:

- › Die Peer-Plattform der Schweizerischen Herzstiftung ermöglicht Ihnen, mit anderen Betroffenen in Kontakt zu treten und sich mit Ihnen auszutauschen: www.peer.swissheart.ch
- › Die Hausärztin oder der Hausarzt ist Ihre erste Ansprechperson bei Problemen wie Depressionen, Ängsten und Schlafstörungen. Zögern Sie nicht, ein Gespräch darüber zu führen.
- › Eine Psychologin oder ein Psychologe kann Ihnen weiterhelfen. Eine passende Fachperson finden Sie unter: www.wie-gehts-dir.ch
- › Grössere Spitäler bieten psychokardiologische Sprechstunden an. Diese sind speziell auf Herz-Kreislauf-Patient*innen zugeschnitten. Informieren Sie sich bei Ihrem Spital.

Wissen, verstehen, besser leben

Diese Firmen sind Partner der Plattform «Wissen – Verstehen – Besser Leben» der Schweizerischen Herzstiftung. Gemeinsam engagieren wir uns für eine umfassende und verständliche Patienteninformation sowie die Förderung der Patientenkompetenz.
















Schweizerische Herzstiftung

Dufourstrasse 30 | Postfach | 3000 Bern 14
031 388 80 80 | info@swissheart.ch | www.swissheart.ch

Vielen Dank für Ihre Hilfe!

Die Schweizerische Herzstiftung überreicht Ihnen diese Broschüre gratis. Hoffentlich konnten wir Ihnen weiterhelfen.

Menschen mit einer Herz-Kreislauf-Krankheit sind auf medizinisch geprüfte und unabhängige Informationen angewiesen. Jährlich verteilt die Schweizerische Herzstiftung etwa 400 000 kostenlose Drucksachen. Ohne die Unterstützung von Spenderinnen und Spendern wäre dies nicht möglich.

Helfen Sie jetzt mit einer Spende!

Benützen Sie den Einzahlungsschein in der Mitte der Broschüre oder den QR-Code unten.

Spendenkonto
Schweizerische Herzstiftung
IBAN CH21 0900 0000 3000 4356 3



QR-Code mit dem Handy scannen und direkt online spenden. Danke!



Ihre Spende in guten Händen.