

## HERZ

## HERZENSANGELEGENHEITEN

In wenigen Minuten ist es soweit. Tage-lang hat man schon auf diesen Augenblick gewartet. Endlich hat man vielleicht die große Liebe gefunden. Ganz sicher ist es noch nicht, aber die Telefonate waren vielversprechend. Und nun geht man das erste Mal zusammen essen. Weiche Knie, leichter Schwindel, Schmetterlinge im Bauch und das Herz pocht bis zum Hals.

Kein Mensch würde sich in einer solchen Situation um sein Herz sorgen. Aber es geht auch ganz anders. Nehmen wir Liebeskummer. Die Herzgegend schmerzt, und man denkt, das Ende naht. Aber was macht das Herz wirklich in derartigen Situationen. Unterscheidet es zwischen den verschiedenen Emotionen, können Herzen brechen und kann man am Liebeskummer wirklich sterben? Fragen, die wir dem Kardiologen und Facharzt für innere Medizin der Diagnostik München, Dr. med Peter Ferenczy stellen durften. Er ist tagein und tagaus mit der Untersuchung unseres geliebten Herzens beschäftigt.

#### Warum ist gerade das Herz ein so zentrales Organ, wennes um Emotionen oder Stress geht?

Das Herz hat eine enge Verbindung mit dem zentralen Nervensystem. Die Emotionen können so die Herzfunktion beeinflussen. Positiver oder negativer Stress beeinflusst durch Botenstoffe, die dann freigesetzt werden, die Herzfrequenz. Das Herz hat eine selbständige elektrische Funktion und es wird vom zentralen Nervensystem unbewusst modifiziert. Wenn man sich zum Beispiel beim Yoga oder beim autogenen Training entspannt, verlangsamt sich der Herzschlag. Wenn man aufgeregt ist oder Angst hat, oder auch verliebt ist und dann den geliebten Menschen sieht, schlägt es schneller.

#### Wie unterscheidet das Herz zwischen den verschiedenen Emotionen jeder Art? Ein Übermaß an positiver Aufregung ist ja sicherlich kein Problem für das Herz, oder doch?

Man sagt, dass eine hohe Herzfrequenz generell ungünstig ist. Auch im Sport ist das Beachten der Herzfrequenz wichtig. Spitzensportler gehen im Training natürlich bis an die Obergrenze, das ist nicht unbedingt gesund. Das Herz passt sich aber an. Wenn man regelmäßig trainiert wird die Ruhfrequenz immer niedriger werden. Die durchschnittliche Herzfrequenz liegt bei 60 bis 70 Schlägen pro Minute. Bei einem Spitzensportler kann diese bei 40 liegen. Wer nicht regelmäßig trainiert, hat eine eingeschränkte Anpassungsfähigkeit.

#### Und sich täglich über die Maßen zu freuen, weil man schon wieder einen hohen Betrag im Lotto gewonnen hat ist demnach ungesund?

Das wäre ungesund (er lacht). Je schneller das Herz schlägt in 24 Stunden, desto ungünstiger sind die Auswirkungen auf den Körper. Zu viel Freude ist für das Herz auch nicht gut. Aber das Herz modifiziert natürlich die Sache. Ein positives Gefühl beeinflusst die ganze Verarbeitung ein wenig anders. Dennoch – zu hohe Herzfrequenzen, vor allem über längere Zeiträume sind ungünstig.

#### Kann man durch eine positive Einstellung dem Leben gegenüber den Zustand des Herzens beeinflussen?

Absolut. Es gibt Studien, die nachgewiesen haben, dass die persönliche Einstellung, die man zu den Ereignissen des Lebens hat, einen Zusammenhang mit bestimmten Herzerkrankungen hat. Depressionen oder Angstzustände erhöhen zum Beispiel die Gefahr einer koronaren Herzerkrankung. Wenn man die Depression behandelt, ist das unter anderem auch eine präventive Maßnahme gegen eine Herzerkrankung.

#### Kann ein Herz „brechen“, obwohl es keine Vorerkrankung gab? Zum Beispiel durch den Verlust eines geliebten Menschen?

Durchaus. Das gehört jetzt nicht zu meinem persönlichen Erfahrungsschatz aber in der Fachliteratur kann man das durchaus nachlesen. Hier tritt dann ein plötzlicher Herztod auf in Zusammenhang mit einem Bruch der Herzwand.

#### Und kann das Herz vor Schreck stehen bleiben?

Eigentlich nicht. Das ist ein subjektives Gefühl, das durch die Ausschüttung des Adrenalin entsteht. Das Herz schlägt dann nur sehr viel schneller.

#### Wenn man das Gefühl hat, das Herz schmerzt, muss das nicht immer eine Erkrankung des Herzens sein?

Bei der koronaren Herzerkrankung zum Beispiel hat der Schmerz ganz typische Modalitäten: Belastungsbedingte Brustschmerzen in der Mitte des Brustbeines, Druckgefühl mit Ausstrahlung in den Rücken und oder den Nacken, zuzüglich Übelkeit, ein schlechtes Gefühl, Kurzarzigkeit und kalter Schweiß. Dir typischen Zeichen einer Angina Pectoris. In diesem Fall braucht man unbedingt eine erweiterte kardiologische Diagnostik. Das Problem ist: Die koronare Herzerkrankung tritt mit dieser typischen Symptomatik nur selten auf. Meist wissen diese Menschen im Vorfeld nichts von ihrer Arteriosklerose. Das Ereignis tritt vielmehr ganz plötzlich auf. Man hat plötzlich diese Brustschmerzen und sie gehen circa 15

Minuten nicht mehr weg. Hier folgt der klinische Verdacht auf einen Herzinfarkt. Wenn diese Beschwerden ganz plötzlich und unerwartet auftreten, braucht man umgehend eine Notfallversorgung. Ursachen für eine Arteriosklerose, bei der auch die Herzkranzgefäße betroffen sein können, sind ganz bestimmte Risikofaktoren. Neben der bereits erwähnten Depression zählen hierzu Übergewicht, ein ungünstig hoher Cholesterinspiegel, Rauchen, Bewegungsmangel, Diabetes.

Die Differenzialdiagnostik der Brustschmerzen ist eine sehr komplizierte Frage. Erste Aufgabe Herzinfarkt ausschließen. Natürlich kann es auch eine schwere Entzündung der Speiseröhre sein, oder ein Krampf der Muskulatur der Speiseröhre, was ganz ähnliche Symptome zu einem Herzinfarkt aufweist, manchmal ist es auch eine schwere Lungenerkrankung oder eine Lungenembolie, die lebensgefährlich ist. Manchmal auch eine Erkrankung des Skelettes, zum Beispiel diese kleinen Gelenke zwischen Rippen und Brustbein (Titzesyndrom).

#### Man liest doch immer wieder, dass plötzlich ein Mensch, vielleicht sogar beim Sport, tot umgefallen ist. Herzinfarkt. Kommt ein Herzinfarkt tatsächlich so plötzlich, ohne sich vorher jemals anzukündigen?

Der Herzinfarkt beginnt eigentlich mit einer plötzlichen Verstopfung der Arterien des Herzens und einer darauf folgenden schlechteren Durchblutung des Herzens und dann einem Ausfall der Pumpfunktion. Ein Zusammenbruch des Herz und Kreislaufsystems. Wenn die Pumpfunktion ausfällt ist der Kreislauf nicht funktionsfähig. Zuzüglich können leider sehr häufig bösartige Herzrhythmusstörungen auftreten, man bekommt einen elektrischen Sturm, das sogenannte „Kammerflimmern“. Dann nennt man das den „plötzlichen Herztod“. Hier ist die Ursache das Kammerflimmern. Wobei das elektrische System des Herzens zusammenbricht und die Pumpfunktion ausfällt. Dann ist ein schnellstmöglicher Eingriff notwendig. Anhand eines Defibrillators. Diese Geräte findet man heute in jeder U-Bahn Station.

#### Jetzt gibt es bestimmte Risikofaktoren, wir haben sie schon genannt, Übergewicht, hoher Cholesterinspiegel, Bewegungsmangel, Diabetes, Rauchen. Warum das Rauchen?

Rauchen verändert sehr schnell die Arterienwandinnenschicht. Auch in den kleinsten Gefäßen. Und natürlich auch in den Herzkranzgefäßen. Das führt letztendlich zu einer Verengung der Gefäße. Die ganz kleinen Eiweißmoleküle werden in der Wandinnenschicht ver-



Dr. med Peter Ferenczy  
Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie, Diabetologe

Weitere Infos unter Diagnostik München  
Augustenstraße 115  
80798 München  
www.diagnostik-muenchen.de

mehrt hergestellt, das bedeutet eine Beschädigung der Wandinnenschicht. Sofort. Bei einer Zigarette. Es ist nachgewiesen, dass die Muskulatur in der Gefäßwand nach dem Rauchen einer Zigarette sich verengt und der Blutdruck bis zu 20 Minuten anschließend ansteigt. Zusätzlich begünstigen die Schadstoffe, die in Zigarettenrauch enthalten sind eine Verkalkung der Arterien.

#### **Wie steht es denn mit Alkohol? Ist das Glas Rotwein am Tag nun gut oder doch auch eher schädlich?**

Alkohol in geringen Mengen beeinflusst interessanterweise den Cholesterinspiegel günstig. 25 Gramm pro Tag bei Männern und ungefähr die Hälfte bei Frauen. Das sind 0,2 Liter bei Männern, 0,1 bei Frauen. Rotwein hat zusätzlich einen guten Einfluss durch die darin enthaltenen Polyphenole. Resveratrol hat eine Pluswirkung im Rahmen der Arterioskleroseprophylaxe. Es gibt ein Phänomen, das „Frensh Paradoxon“, bei dem durch eine Studie belegt wurde, dass Menschen, obwohl sie sehr viele fette Käsesorten verzehrten, dazu aber ein Gläschen Rotwein tranken, ein niedrigeres Herzinfarktrisiko besitzen. Resveratrol schützt die Gefäßwände vor Arteriosklerose. Wenn man jedoch größere Mengen Alkohol trinkt werden die ungünstigen Wirkungen vermehrt.

Statistisch gesehen sterben die Menschen, die ganz viel Alkohol trinken am frühesten. Dann die Menschen, die gar keinen Alkohol trinken. Die längste Lebenserwartung haben die Menschen, die Alkohol in ganz geringen Mengen zu sich nehmen.

#### **Bewegungsmangel ist also schlecht. Aber wie viel Sport ist denn nun gut für das Herz?**

Grundsätzlich verursacht Sport eine günstige hormonelle Veränderung des Körpers, was sich positiv unter anderem auf das Herz-Kreislaufsystem auswirkt. So kann das Herz, als ein Zielorgan, Stress besser bewältigen. Wir empfehlen mindestens 3 bis 4 Mal die Woche 30 bis 45 Minuten Ausdauersport. Die Herzfrequenz sollte sich ein wenig erhöhen, man sollte beim Joggen ein bisschen schwitzen und sich gleichzeitig noch mit einer anderen Person unterhalten können. Diese Intensität ist förderlich. Bei jüngeren Menschen ist es gut manchmal an die Grenze zu gehen, bei älteren Menschen ist eine stufenweise Erhöhung der Belastbarkeit anzuraten. Für das Herz ist Ausdauertraining das Beste. Krafttraining verhindert zusätzlich die Umwandlung des Muskelgewebes in Fettgewebe. Ein vermehrtes Fettgewebe im

Körper ist metabolisch sehr ungünstig. Vor allem Fett im Bauchraum. Denn hier werden viele Eiweißmoleküle hergestellt, die die Blutgerinnung und die Zusammensetzung des Blutes verändern und letztendlich den Blutfluss negativ beeinflussen. Man sollte demnach darauf achten, dass das Fettgewebe nicht vermehrt wird. Also zwei Drittel der Zeit Ausdauer und ein Drittel Krafttraining, sind das beste Rezept.

#### **Herz- Kreislaufstörungen sind nach wie vor die häufigste Todesursache der Frauen und Männer in Deutschland: Wie sieht denn eine umfassende Prävention aus und ab wann muss man präventive Maßnahmen ergreifen?**

Die Frage ist, ob man viele kardiovaskuläre Risikofaktoren oder familiäre Belastungen besitzt. Wenn ja, dann sollte man ab circa 40 Jahren damit beginnen sich regelmäßig alle 2 bis 3 Jahre untersuchen zu lassen. Wer kaum Risikofaktoren besitzt, sollte sich ab 50 Jahren alle 2 bis 3 Jahre untersuchen lassen.

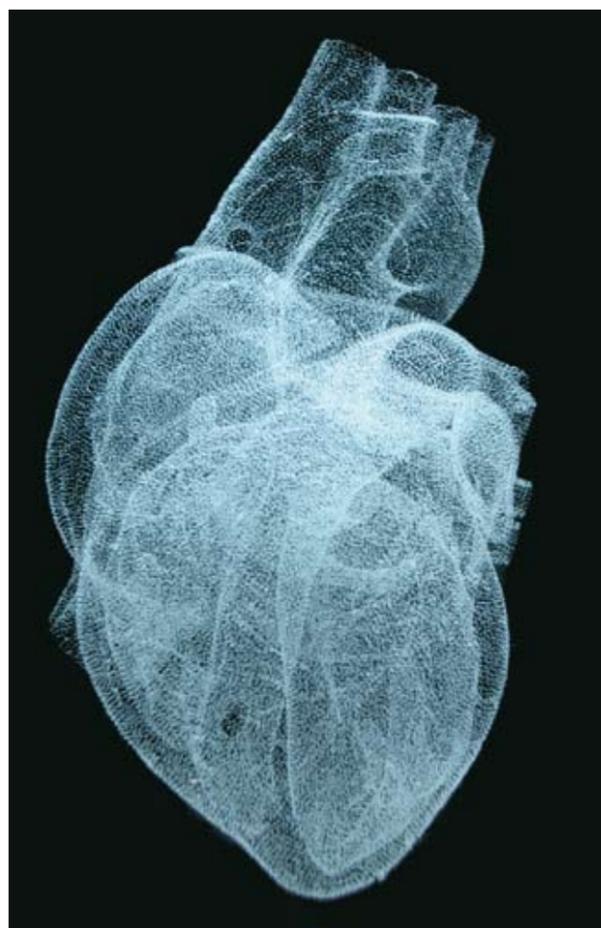


Bild Jens Goetzke-pixelio.de

## DEN REST SCHAFFST DU AUCH NOCH

### Vom Kommen, Wüten und Verschwinden eines Traumas

Eines war sicher: Der Exmann zahlte nicht mehr. Und nachdem er und seine Neue nach der Trennung brav weiter mit meinen ehemaligen Porsches herumdüsten und auf sichtbar großem Fuß lebten, mit schönem geräumigem Haus, Urlaube, Essen gehen und anderem Schnickschnack, war es mehr als ersichtlich, dass er nicht weiterzahlen wollte. „Wage es ja nicht, einen Anwalt einzuschalten“, hatte mich der Ex damals gewarnt, „sonst bring ich Dich um“. Er war immer mehr auf den Geschmack gekommen, Dinge auch in schlagender und drohender Manier lösen zu wollen. Einmal hatten meine Nachbarn die Polizei gerufen, als ich wieder einmal durch meine Küche flog und Möbel und Geschirr umriss. Es folgten viele weitere Polizeieinsätze, bei denen Vater Staat nie etwas unternommen hatte. „Er ist doch schließlich der Vater, er wird den Kindern schon nichts tun“, hatte einmal ein Polizist zu mir gesagt, nachdem ich wieder einmal um Hilfe rufend auf die Straße gelaufen war, den Kleinen auf dem Arm. Auch Passanten hatten sich nie eingemischt, um zu helfen. Keiner wagte in diesen Situationen dazwischen zu gehen.

Das Ganze gipfelte in einem Zwischenfall, der alles bis dahin Gewesene in den Schatten stellte. Es war Wochenende und der Ex hatte angekündigt, die Kinder abholen zu wollen, um mit ihnen Skifahren zu gehen, was den Kindern nicht unbedingt immer das Liebste war, sie verbrachten die Wochenenden auch gerne zuhause, mit ihren Freunden, in gewohnter Umgebung oder ganz einfach vor der Spielkonsole. Und so war der Ältere von beiden noch nicht angezogen, als der Ex kam, was diesen erboste. „Ich möchte nicht mitfahren, es gibt doch sowieso bloß wieder Streit“, erklärte mein Sohn. Und schon verließ ich das Zimmer. Ich war seit meiner Jugend, die leider auch nicht immer ohne Gewalt ausgekommen war, richtiggehend allergisch gegen körperliche Attacken, gegen laute Stimmeinsätze und jede Art von Streitigkeiten. Drohungen hielt ich nicht aus und trat immer sofort die Flucht an. Dem jüngeren meiner beiden Söhne ging es ähnlich. „Komm, wir holen Deinen Koffer!“, sagte ich zu ihm, nahm ihn bei den winzigen Schultern und schob ihn in Richtung seines Zimmers. Als wir seine kleinen T-Shirts, Pullover und Stofftierchen in sein Täschchen packten, hörten wir plötzlich dumpfes Gepolter aus dem hintersten Teil der Wohnung, so, als würden Möbel umgestoßen. Dazu Schreie. Ich war wie vom Schock gefroren. Wusste nicht, was ich machen sollte. Fühlte mich in meine Jugend zurückversetzt. Der Macht des Vaters ausgeliefert. Todesangst. Stand da wie angewurzelt und konnte mich nicht bewegen. Mein jüngerer Sohn sah mich ob meines