

Stress für das Herz

Schon länger ist bekannt, dass psychischer Stress Herzbeschwerden auslöst. Doch die tatsächlichen Ausmasse haben selbst die Forscher überrascht.

Werner Bartens



Gegen das Engegefühl in der Brust: Bei Herzbeschwerden sollten vermehrt Entspannungsübungen zur Stressreduktion eingesetzt werden, fordern Wissenschaftler. Foto: Getty Images

Ach, das Herz! Schon in alten Schwarz-Weiss-Filmen wurde gewarnt, dass Aufregung und Belastungen dem Pumporgan zusetzen. Empfindsame Grosstanten fürchteten um ihre Gesundheit. Hektische Familienväter wurden ermahnt, es ruhiger angehen zu lassen. Jenseits aller Klischees hat die Schwarmintelligenz manchmal ein Gespür für medizinische Zusammenhänge, auch wenn diese noch nicht im Detail verstanden sind. Kardiologen der Emory University in Atlanta zeigen im Fachblatt *Circulation: Cardiovascular Imaging*, wie Stress und Herzbeschwerden zusammenhängen.

Das Team um Amit Shah hatte 148 Patienten mit Angina Pectoris untersucht. Dabei erleben Betroffene immer wieder ein Engegefühl in der Brust, weil die Herzkranzgefäße verkalkt und weniger durchlässig sind und es dadurch zu einer Minderdurchblutung des Herzmuskels kommen kann. Die Probanden waren im Mittel 62 Jahre alt; es waren mehr Männer als Frauen unter ihnen.

Aktivitätssteigerung im unteren Stirnlappen

Obwohl bekannt ist, dass psychischer Stress Herzbeschwerden auslösen und die Beschwerden bei Angina Pectoris verschlimmern kann, waren die Forscher überrascht, wie eng der Zusammenhang zwischen mentalen und kardialen Anzeichen ausfiel. Aufregung, Ärger, Niedergeschlagenheit – kurz: Stress – zeigten sich im Gehirn besonders in einer Aktivitätssteigerung im unteren Stirnlappen. In diesem Bereich werden auch Emotionen verarbeitet.

Während des Untersuchungszeitraums von zwei Wochen, in denen die Beschwerden der Teilnehmer körperlich wie psychologisch erfasst wurden, registrierten die Forscher, dass jene Patienten, die oft über Brustenge klagten, eine besonders hohe Nervenaktivität im unteren Stirnlappen aufwiesen.

Die Studie ergab, dass die drei häufigsten Gründe für Angina-Pectoris stressbezogen waren.

Menschen ohne Herzbeschwerden hatten dagegen ein gedämpfteres neuronales Erregungsmuster. In der zweijährigen Phase der Nachbeobachtung zeigte sich ebenfalls, dass eine auffällige Erregung des Stirnlappens oftmals den kardialen Symptomen vorausging oder ähnliche Aktivierungsmuster aufwies.

«In unserer Studie ging es auch darum, wie sehr psychische Faktoren in die Versorgung von Patienten mit Angina Pectoris einbezogen werden sollten», sagt Shah. «Wir sehen, dass die Reaktion des Gehirns auf Stress hilfreiche Hinweise für die Behandlung bereithält.»

Stressbelastung berücksichtigen

Noch immer ist die Therapie von Herz-Kreislauf-Leiden stark auf klassische Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und Cholesterin ausgerichtet. Bei Behandlung wie Prävention sollten jedoch vermehrt Stressreduktion, Entspannungsübungen und andere Körpertechniken einbezogen werden. Die Studie ergab ausserdem, dass die drei häufigsten Gründe für Angina-Pectoris-Anfälle stressbezogen waren – dazu gehörten Belastungen, traumatische Erfahrungen und depressive Verstimmung.

Statt sich nur auf den Blutfluss im Herzen zu konzentrieren, sollte die Versorgung der Patienten auch die Stressbelastung berücksichtigen. Der Volksmund kennt schon lange das Leiden am «gebrochenen Herzen». Mediziner können das Broken-Heart-Syndrom, bei dem es psychisch bedingt und ohne erkennbare körperliche Ursache zu Beschwerden wie bei einem Infarkt kommt, erst seit den 1990er-Jahren erklären.