

DAS BROKEN- HEART- SYNDROM

Schmerzen in der Brust, Atemnot, kalter Schweiß – Alarmstufe rot, die Rettung wird gerufen und in der Notaufnahme zeigen sich ein verändertes EKG sowie positive Herzenzyme. Das erhärtet den Verdacht auf einen Herzinfarkt. Im Katheter-Labor

soll die verschlossene Koronararterie wieder geöffnet werden. Ein Kontrastmittel macht sichtbar, wo der Verschluss liegt.

In etwa 2-3 Prozent der Verdachtsfälle ist jetzt aber kein verschlossenes Herzkranzgefäß zu sehen. Stattdessen zeigt die Echokardiografie eine bauchig erweiterte linke Herzkammer, einen verengten Ausflusstrakt und eine eingeschränkte Pumpfunktion. Das ist das Broken-Heart-Syndrom! Es wird auch „Tako-Tsubo-Kardiomyopathie“ genannt, sieht doch das „ausgebauchte“ Herz während eines Anfalls aus wie eine japanische Tintenfischfalle (Tako-Tsubo).

GROSSE AUFREGUNG ALS URSACHE

Frauen haben ein weit höheres Risiko am Broken-Heart-Syndrom zu erkranken als Männer, die nur zehn Prozent der Betroffenen ausmachen. Nach den Wechseljahren ist das gebrochene Herz noch einmal häufiger als zuvor. Man nimmt an, dass der Wegfall der herzscheidenden Östrogene dafür verantwortlich ist. Außerdem können starke Schmerzen oder eine akute neurologische Erkrankung vorausgehen – wie Schlaganfall, Hirnblutung oder epileptischer Anfall – und das Broken-Heart-Syndrom auslösen. Immerhin ist etwa jeder fünfte bis sechste körperliche Trigger eine akute Hirnerkrankung. Meist geht der Veränderung am Herzen aber eine große Aufregung voran – in negativer oder auch in positiver Hinsicht. Das kann Liebeskummer sein, aber auch der Tod eines

Liebeskummer und Schicksalsschläge können sich anfühlen, als ob einem jemand das Herz herausreißt. Doch ein gebrochenes Herz ist nicht nur ein emotionales Problem. Der Stress kann sogar so mächtig sein, dass sich das Herz in seiner Form verändert und man in der Notaufnahme landet.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

nahestehenden Menschen oder ganz das Gegenteil, ein freudiges Ereignis, wie die Erfüllung eines langgehegten Wunsches, vielleicht ein Lottogewinn oder die Geburt eines Enkelkinds. Die TCM weiß schon seit Tausenden von Jahren, dass zu viel Aufregung das Herz belastet und auch, dass man sogar vor lauter Freude sterben kann. Vor allem in Verbindung mit Hass und Begierde ist Aufregung gefährlich, da sie die sogenannte toxische Hitze im Herzen hervorruft.



*Die wichtigste Beziehung,
die wir haben können,
ist die Beziehung,
die wir zu uns selbst haben.*

UNFÄHIGKEIT EMOTIONALE ÜBERLASTUNG ZU ERKENNEN

Psychologinnen der Sigmund-Freud-Universität Wien haben mit Betroffenen Interviews geführt, die zeigten, was die Patientinnen gemeinsam hatten: Sie waren unfähig, ihre emotionale Belastung überhaupt zu erkennen. Außerdem enthielten selbst die Ressourcen, die sie zum Ausgleich ihres Drucks nennen konn-

ten, weitere Belastungssituationen. Sie waren etwa mit Schuldgefühlen oder neuen Verpflichtungen verbunden. Das alles zusammen führte schließlich zum Broken-Heart-Syndrom. Der Auslöser des Herzinfarkts ist also nicht, wie man bisher dachte, ein plötzliches Ereignis wie

der Tod des Mannes, sondern Dauerbelastung und deren Nicht-Erkennen.

WELCHE PROGNOSEN GIBT ES?

Das Broken-Heart-Syndrom kann genauso tödlich enden wie ein Herzinfarkt. Obwohl die Beschwerden einem Herzinfarkt ähneln, sind keine Herzkranzgefäße verengt oder verstopft. Vielmehr handelt es sich um eine Herzmuskelerkrankung, bei der sich die linke Herzkammer typisch verformt. Man erholt sich schnell davon, bekommt aber genauso schnell einen Rückfall, wenn sich an der Belastungssituation nichts ändert. Genau deshalb sollten keine Medikamente gegeben werden aus Sicht der Psychotherapie. Auch die häufig eingesetzten Beta-Blocker zur Beruhigung werden kritisiert. In Wahrheit hilft nur eines: Der Alltag muss sich verändern. Schon früh nach der Diagnose ist deshalb psychotherapeutische Begleitung der Patientinnen notwendig, um den Stress aus der Erkrankung zu nehmen und einen Rückfall zu verhindern. Man muss lernen, den Stress wahrzunehmen und mit ihm umzugehen.

Unterstützen kann man mit Natursubstanzen aber dennoch. Das indische Kraut *Ashwagandha* hilft beispielsweise, mit dem Stress des gebrochenen Herzens besser umzugehen. Außerdem wichtig: Der *Vitamin B-Komplex*, *Magnesium* und *Zink*. Sie alle sind bei Stress besonders dringend notwendig, auch weil sie dann auch noch verstärkt verbraucht werden. Und wenn es sich um Liebeskummer handelt, muss immer der *Rosmarin* mit dabei sein. ✍