

Herzschwäche

Warum alltägliche und seelische Belastungen wichtig werden können

Dauerhaft mit Herzschwäche zu leben, kann die Psyche belasten. Das gilt besonders für Menschen, die einen Notfall erlebt haben. Aber auch im Alltag macht manchen Angst, dass das Herz nicht mehr richtig pumpt. Gleichzeitig können seelische Probleme den Verlauf der Herzschwäche verschlechtern. Deshalb soll Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie immer wieder gezielt danach fragen. Denn es gibt gute Möglichkeiten, bei seelischen Beschwerden zu helfen.

Welche Rolle spielt die Psyche?

Menschen mit Herzschwäche haben viel häufiger mit seelischen Beschwerden zu tun als Gesunde. Vor allem Ängste oder depressive Verstimmungen kommen bei ihnen häufig vor. Dafür gibt es viele Gründe: Bei einer plötzlichen Verschlechterung der Herzschwäche kann man Atemnot erleben oder einen Stromschlag durch den „Defi“. Beides empfindet man als bedrohlich. Auch den Alltag mit der Krankheit erleben einige Betroffene als belastend: Regelmäßig Tabletten einnehmen, Sport machen, das Gewicht kontrollieren, Arzttermine einhalten – das Leben mit Herzschwäche kann einem Einiges abverlangen.

Angststörungen, Depression oder andere seelische Erkrankungen wirken sich außerdem ungünstig auf den Verlauf der Herzschwäche aus. Das heißt, sie können dazu führen, dass die Herzschwäche sich verschlimmert. In der Folge können die seelischen Belastungen noch mehr zunehmen. Daraus kann ein Teufelskreis entstehen. Aber: Mit einer guten Behandlung kann man vielen Betroffenen helfen.



© Monkey Business / Fotolia

Wie lassen sich seelische Belastungen erkennen?

Seelische Belastungen werden bei Menschen mit Herzschwäche leicht übersehen. Denn Anzeichen dafür sind etwa Müdigkeit, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Antriebsschwäche oder Appetitverlust. Diese können auch durch die Herzschwäche selbst hervorgerufen werden. Deshalb ist es wichtig, dass Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie gezielt nach Ihrem seelischen Befinden fragt. Es gibt besondere Fragebögen, die dabei zum Einsatz kommen können.

Wie kann mir geholfen werden?

Gibt es Anzeichen für seelische Probleme, sollte Ihnen die Ärztin oder der Arzt Unterstützung und Beratung anbieten. Auch körperliche Aktivität verbessert seelische Beschwerden, dafür gibt es gute Belege. Reicht das nicht aus, ist eine psychotherapeutische Betreuung empfehlenswert. Medikamente sollten nur zurückhaltend zum Einsatz kommen. Denn ihre Wirksamkeit ist bei Menschen mit Herzschwäche nicht gut belegt und das Risiko für Nebenwirkungen ist hoch.

Empfehlung: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über seelische Belastungen und antworten Sie möglichst offen, wenn Sie danach gefragt werden.