

Psycho-Kardiologie

KOMPAKT

Verständlich auf den Punkt gebracht

Rainer Schubmann

Silke Eckelt

Sebastian Hermes

Boris Leithäuser



Inhalt

| | |
|---|----|
| Geleitwort | 13 |
| Vorwort | 19 |
| 1 Überblick: Herz-Kreislauf-System | 21 |
| 2 Häufige Herz-Kreislauf-Erkrankungen | 27 |
| Koronare Herzkrankheit (KHK) | 27 |
| Ursachen, Risikofaktoren..... | 27 |
| Angina pectoris, Herzinfarkt..... | 28 |
| Herzklappenfehler | 32 |
| Klappeninsuffizienz, Klappenverengung | 34 |
| Beschwerdebilder | 35 |
| Herzinsuffizienz (Herzpumpschwäche)..... | 37 |
| Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) | 39 |
| Blutdruckwerte | 39 |
| Ursachen, Auswirkungen..... | 41 |
| Behandlung | 42 |
| 3 Psychokardiologie – Kardiopsychosomatik..... | 45 |

| | | |
|-----------|---|----|
| 4 | Psychosomatik – was ist das? | 49 |
| 5 | Das Stresssystem | 53 |
| | Definition | 53 |
| | Stressoren und Stressreaktion..... | 54 |
| | Stresssymptome..... | 58 |
| 6 | Gebrochenes und zerrissenes Herz | 61 |
| | Fallbeispiel 1: gebrochenes Herz..... | 61 |
| | Fallbeispiel 2: zerrissenes Herz..... | 64 |
| 7 | Akute und chronische Stressbelastung | 67 |
| 8 | Herzerkrankung und Angst | 69 |
| | Angst nach dem akuten Herzereignis..... | 69 |
| | Körperliche Reaktionen bei Angst | 71 |
| | Teufelskreis der Angst..... | 73 |
| | Folgeerscheinungen | 74 |
| | Wege aus dem Teufelskreis..... | 77 |
| 9 | Herzerkrankung und Depression | 79 |
| | Auswirkungen einer Depression..... | 79 |
| | Diagnose und Behandlung | 82 |
| | Kriterien einer depressiven Episode..... | 84 |
| 10 | Herzschwäche und Depression | 87 |
| | Statistische Zahlen | 87 |

| | |
|---|------------|
| Herzschwäche begünstigt Depression | 88 |
| Körpereigene Einflussfaktoren..... | 89 |
| Behandlung | 90 |
| 11 Anpassungsstörungen nach Herzerkrankung | 93 |
| Definition, Merkmale | 93 |
| Beschwerden | 94 |
| Seelische Beschwerden..... | 94 |
| Körperliche Beschwerden | 95 |
| Rolle der Angehörigen | 95 |
| 12 Operation am Herzen (Herzchirurgie) | 97 |
| Bypassoperation | 97 |
| Herzklappenoperation | 99 |
| Genesung und Rehabilitation..... | 99 |
| 13 Bluthochdruck und Psyche | 101 |
| Der normale Blutdruck | 101 |
| Wozu ist ein erhöhter Blutdruck nötig?..... | 102 |
| Wie entsteht Bluthochdruck und was hat die Psyche damit zu tun?..... | 104 |
| Häufiger Ärger verstellt den Blutdruck- Sollwert nach oben..... | 106 |
| Theorie des gelernten Bluthochdrucks | 108 |
| Einfluss der Psyche auf die Behandlung..... | 109 |

| | |
|--|-----|
| 14 Herzrhythmusstörungen | 113 |
| Fallbericht..... | 113 |
| Herzrhythmus – was ist normal?..... | 116 |
| Was ist ungefährlich, krankhaft oder sogar bedrohlich?..... | 119 |
| Palpitationen..... | 120 |
| Extrasystolen | 121 |
| Vorhofflimmern | 122 |
| Ventrikuläre Tachykardie und Kammer- flimmern (Rhythmusstörungen aus den Herz-Hauptkammern)..... | 124 |
| Psychische Auslösefaktoren | 126 |
| 15 Implantierbare Aggregate | 129 |
| Implantierbarer Kardioverter-Defibrillator (ICD) | 129 |
| Fallbericht..... | 129 |
| Therapie mit einem ICD..... | 132 |
| Vor einer ICD-Implantation | 133 |
| Verhältnis zwischen Patient und Arzt..... | 134 |
| Nach einer ICD-Implantation..... | 135 |
| Der ICD-Patient und sein Umfeld..... | 137 |
| Posttraumatische Belastungsstörung | 138 |
| Herzunterstützungssysteme..... | 139 |
| 16 Nicht kardiologische Krankheitsbilder | 143 |
| Somatoforme/funktionelle Störungen | 143 |

| | |
|--|------------|
| Definition..... | 143 |
| Beschwerden | 145 |
| Behandlungsmaßnahmen | 146 |
| 17 Therapiemöglichkeiten..... | 147 |
| Ambulante psychokardiologische Versorgung | 147 |
| Grundversorgung durch weitergebildete Haus- und Fachärzte | 147 |
| Psychotherapeutische Behandlung..... | 149 |
| Die Suche nach dem geeigneten Therapeuten | 150 |
| Stationäre psychokardiologische Komplex- behandlung | 152 |
| Stationäre Akutbehandlung | 152 |
| Stationäre Rehabilitationsmaßnahme | 153 |
| Psychotherapie..... | 157 |
| Grundlagen..... | 157 |
| Analytische Psychotherapie | 159 |
| Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie..... | 163 |
| Verhaltenstherapie..... | 166 |
| Welches Verfahren ist geeignet? | 169 |
| Selbsthilfegruppen..... | 171 |
| Achtsamkeitstraining | 173 |
| Grundlagen..... | 173 |
| Wirkungen..... | 174 |

| | |
|---|-----|
| Stressbewältigungstraining | 176 |
| Was ist Stress?..... | 176 |
| Stressoren..... | 178 |
| Gruppenprogramme und Übungsinhalte | 180 |
| Psychoedukation | 182 |
| Was ist Psychoedukation? | 182 |
| Inhalte..... | 183 |
| HRV-Biofeedback..... | 186 |
| Biologische Bedeutung der Herzfrequenz- variabilität | 186 |
| Verbindung zwischen Psyche und Körper- funktion | 188 |
| Was ist Biofeedback? | 189 |
| Herzkohärenztraining | 189 |
| Ambulante Herzgruppen..... | 192 |
| Behandlungsphasen, Definition..... | 192 |
| Entwicklung | 193 |
| Inhalte..... | 194 |
| Heilung durch Bewegung..... | 196 |
| Grundlagen..... | 196 |
| Auswirkungen auf Psyche und Lebens- qualität..... | 199 |
| Auswirkungen auf Herz und Kreislauf..... | 200 |
| Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel..... | 201 |
| Auswirkungen auf den Kohlenhydratstoff- wechsel..... | 201 |
| Psychokardiologie und Mikrobiom | 203 |

| | |
|---|------------|
| Psychokardiologie und Lebensgeschichte..... | 205 |
| Komplementärmedizin | 208 |
| Definition..... | 208 |
| Naturheilverfahren | 209 |
| Anhang | 215 |
| Adressen | 215 |
| Literatur..... | 217 |
| Bildnachweis | 219 |
| Autorenvitae | 220 |
| Sachregister | 224 |