

# Wie gehören Stress und Herzinfarkt zusammen?

**Stress und Herzinfarkt gehören eng zusammen.** Aber man muss bei diesem Thema genau hinsehen. Unter Stress versteht man heute sehr viel: Druck und Belastung in jeder Lebenslage, alles, was einen anstrengt oder nervt, wird als Stress aufgefasst. Unser aller Alltag würde damit zum Risikofaktor des Herzinfarkts. Das ist sicher nicht richtig.

## Stress hat viele Gesichter

**Man unterscheidet bekanntlich zwischen positivem und negativem Stress.** Anspannungen und Anstrengungen, auch über einen längeren Zeitraum, die zum Erfolg führen, die es ermöglichen, wichtige Aufgaben zu bewältigen oder persönliche Konflikte zu lösen, sind ausgesprochen positiv. Nur so kann man im Leben zur eigenen Zufriedenheit vorankommen. Solcher Stress fördert die Gesundheit.

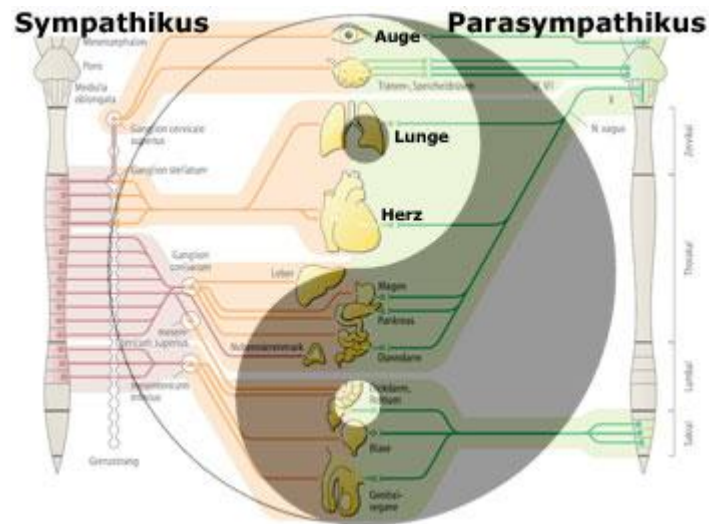
Anders ist es, wenn man sich streckt wie ein Blöder und es endet fruchtlos. Schädlich ist vor allem, wenn dabei die persönliche Wertschätzung mit Füßen getreten wird. Wenn man im Betrieb die Aufgaben von ein oder zwei Kollegen mit übernimmt, deren Stellen eingespart worden sind, sich dabei heftig aufreißt, Überstunden macht, um bloß seinen Arbeitsplatz nicht zu verlieren, dabei Null Anerkennung bekommt und am Ende scheitert, derartiger negativer psychosozialer Stress zehrt an der Gesundheit. **Stress macht vor allem dann krank, wenn er mit persönlichen Niederlagen, Ohnmachtsgefühlen, empfundener Ungerechtigkeit und Kränkung verbunden ist.** Infarktpatienten fehlen leider häufig die nötigen Antennen für solche Kränkungen, die es durchaus gibt, sei es im Kollegen- oder Freundeskreis, sei es in der partnerschaftlichen Beziehung oder auch in der Konkurrenz zu den eigenen heranwachsenden Kindern. In seinem Weltbild hat der Herzkranke eigentlich stets alles im Griff, so dass die Kränkung nur "im Bauch wühlen" kann und von dort aus ihr Unwesen treibt.

Um Ihnen verständlich zu machen, inwieweit derartiger Stress krank machen und sogar zum Herzinfarkt führen kann, muss ich leider weit ausholen. Aber langweilig wird es nicht. In der Bevölkerung existieren leider nur sehr vereinfachte und in ihrer Vereinfachung falsche Vorstellungen von der Steuerung der Herztätigkeit, wenn überhaupt. Doch zum Verständnis, wie ein Herzinfarkt entsteht, sind ein paar Kenntnisse unumgänglich.

## Das Zusammenspiel von "Yin" und "Yang": "Sympathikus" – "Parasympathikus"

Die meisten Menschen haben heutzutage von "Yin" und "Yang" gehört, den beiden Grundpfeilern der klassischen chinesischen Weltanschauung (mehr darüber im Abschnitt 10). Diese Symbole sind gut geeignet, um die Steuerung und Regulierung der menschlichen Herztätigkeit zu verstehen.

**Das Herz- Kreislaufsystem wird von zwei Polen aus reguliert, "Yin" und "Yang":** Dem "Sympathikus", "Yang", der die Herztätigkeit aktiviert, Puls und Blutdruck in die Höhe treibt und von seinem Gegenspieler mit dem umständlichen Namen "Para-Sympathikus". "Yin" klingt einfacher und eingängiger. Der "Parasympathikus" senkt Puls und Blutdruck und beruhigt das Herz. Beide Pole haben ihren Sitz im Herzzentrum im Gehirn.



Alle wichtigen körperlichen Vorgänge wie Atmung, Kreislauf, Verdauung und vieles andere mehr werden vom “Sympathikus” und von diesem Sprachmonster mit Namen “Parasympathikus” gesteuert. Das Zusammenspiel dieser beiden Kraftzentren unterliegt vielfältigen Einflüssen, wie der Tag-Nacht-Rhythmik, dem weiblichen Zyklus, dem Stress des Lebens und wird natürlich auch von unserem Seelenleben beeinflusst. Das Zusammenspiel von “Yin und Yang” betrifft den ganzen Menschen, “Körper, Geist und Seele”, wobei die körperlichen Funktionen, die inneren Organe vom “vegetativen Nervensystem” mit seinen sympathischen und parasympathischen Zentren gesteuert werden.

**Wichtig ist, ins Blickfeld zu bekommen, dass zwei Pole aktiv sind.** Vom “Sympathikus” haben die meisten Menschen schon mal was gehört. Gemeinhin besteht die Vorstellung, der “Sympathikus” steuert die Aktivität, regiert den Tag und legt sich abends zur Ruhe. Das ist nicht richtig, ständig sind zwei Kraftzentren präsent, Yin und Yang greifen permanent, tagsüber und nachts ineinander. In der Kardiologie ist fast nur vom “Sympathikus” die Rede. Herzpatienten haben in der Regel noch nie etwas vom “Parasympathikus” gehört, selbst nach den vielen Vorträgen in der Reha. Die Rolle des eigenständigen “Yin-Pols”, die immense Bedeutung des “Parasympathikus” in der Entstehung der Herzkrankheiten wird leider im gegenwärtigen Medizinbetrieb weitgehend übersehen.

**Jeder kennt das Schema,** “Yang”: Männlich, aktiv, Kampf oder Flucht, der Tag und der Himmel und “Yin”: Weiblich, passiv, Ruhe und Bindung, die Nacht und die Erde. Davon ist vieles richtig, manches allzu schematisch. Beide Pole greifen ineinander und im Ergebnis handelt es sich nicht immer um ein schlichtes “Entweder-Oder”. Beim Treppensteigen, also einer aktiven Tätigkeit springt nicht gleich der Sympathikus an und beschleunigt den Puls, sondern während der ersten Etagen wird der Pulsanstieg durch Abnahme der den Herzschlag verlangsamenden parasympathischen Herzimpulse gesteuert. Abnahme des Parasympathikus bedeutet Anstieg der Pulsfrequenz. Unter leichten bis mittelschweren Belastungen wird der Herzschlag beschleunigt durch Rücknahme des Parasympathikus, erst im Bereich maximaler Anstrengung, so ab der vierten Etage, gesellen sich Sympathikus und die Ausschüttung von Adrenalin dazu. Wenn wir uns beim Sudoku konzentrieren und unser Herzschlag wird lebhafter, dann deshalb, weil die parasympathische Herzaktivität abgesenkt wurde. Kommen wir zur Ruhe und innerlichen Entspannung, dann wird der Puls langsamer und ruhiger, weil der parasympathische Einfluss auf das Herz zugenommen hat. Die gesamte Alltagsaktivität wird als Basis primär vom weiblichen, vom “Yin-Pol” aus gesteuert, der männliche Pol kann dabei reichlich verschlafen.

**“Mother Earth”** bleibt der Humus des Lebens. Gefühle haben, Gefühle zeigen, Gefühle leben, Bindungen eingehen, sein Herz öffnen, sich freuen, lachen und lieben steht unter absoluter Dominanz des Yin-Pols. Was heißt das für das Herz? Wärme und Geborgenheit in der Kindheit ist entscheidend für eine kräftige Entwicklung des parasympathischen Herzpols, ein lebendiges Gefühls- und Beziehungsleben ein entscheidender Stimulus der parasympathischen Herzaktivität. Chronische Unterdrückung von Gefühlen hingegen und soziale Isolation lassen diesen lebensspendenden Pol verdörren und haben eine chronische Schwächung der parasympathischen Herzaktivität zur Folge.



**Der weibliche Pol hat ganze Arbeit zu leisten:** Den Alltag zu regulieren und die Nacht zu dominieren, für Schlaf, Entspannung, Erholung vom Stress und Regeneration der Energiereserven zu sorgen. Und natürlich, wie im normalen Haushalt, ist die Frau auch für die Ökonomie zuständig. Ein starker Parasympathikus bremst den Herzstoffwechsel, so dass der Herzmuskel die gleiche Arbeit ökonomischer, mit weniger Sauerstoff- und Energieverbrauch leisten kann.

Jede starke Erregung des Sympathikus, jede an die Grenze gehende körperliche Belastung oder psychische Anspannung, die den Puls in schwindelnde Höhen treibt, wird vom gesunden Organismus toleriert, solange der “Yin-Pol”, solange der Parasympathikus intakt ist. Parasympathische Aktivität verhindert, dass der Sympathikus aus dem Ruder läuft und sympathische Erregung dem Herzmuskel Schäden setzt. Das komplexe Zusammenspiel von Yin und Yang ist die Basis eines gesunden Lebens. In meinem Buch “Herzinfarkt vermeiden” (11) gehe ich auf all diese Zusammenhänge näher ein und unterlege sie mit der dazugehörigen wissenschaftlichen Literatur.

## Verlust der inneren Balance

**Bei Infarktpatienten ist der parasympathische Steuerungspol chronisch defekt.** Es ist heute in der Wissenschaft unumstritten, dass bei Patienten mit „koronarer Herzkrankheit“ die parasympathische Herzaktivität gegenüber gesunden Personen chronisch abgeschwächt ist. Diese für Infarktpatienten typische “Yin-Schwäche” bleibt nicht ohne Auswirkungen für den Herzmuskel. Die Ökonomie leidet, wenn die parasympathische Bremse des Herzstoffwechsels defekt ist. Der Stoffwechsel überhitzt dann schnell und im Herzmuskel kommt es dann leicht zur Anhäufung von sauren Stoffwechselschlacken. Im Akutfall entwickeln sich daraus Herzanfall und Herzinfarkt. Mehr dazu im 4. Kapitel.



### Fokus des Herzinfarkts

**Was hat es auf sich mit diesem “parasympathischen Steuerungsdefekt“ beim Herzkranken?** Im Kinder- und Jugendalter und beim jungen Erwachsenen entfaltet der Parasympathikus seine lebhafteste Aktivität, im Alter schwächen sich diese Impulse bei jedermann und jeder Frau ab. Der “Yin-Pol” ist generell bei Frauen stärker ausgeprägt als bei Männern und wird besonders durch die Menstruation alle 4 Wochen zyklisch stimuliert. Alter und männliches Geschlecht sind bekannte Risikofaktoren des Herzinfarkts. Frauen vor der Menopause sind durch die Regel besonders geschützt. Körperliche Aktivität stärkt, vieles Rumsitzen schwächt den Parasympathikus. Ausdauertraining stärkt die Ökonomie und wirkt infarkt-präventiv. Lebhafter Gefühlsausdruck und lebendige Sozialkontakte fördern die parasympathischen Herzimpulse. Ein zufriedenstellendes Gefühls- und Beziehungsleben, Liebe und auch Sex bieten einen guten Schutz vorm Herzinfarkt. Ständiges Unterdrücken von Gefühlen und soziale Isolation disponieren hingegen zum Infarkt.

**Stress und Herzinfarkt:** Bei jeder Stressbelastung werden die parasympathischen Herz- und Kreislaufimpulse herunterreguliert, bei chronischer Stressbelastung auch längerfristig. Bei positivem, zufriedenstellendem Ausgang einer auch länger anhaltenden Stressphase steigt die parasympathische Herzaktivität wieder an, um, begleitet von psychischem Wohlgefühl, kräftiger und lebhafter als zuvor der Gesundheit zu dienen. Bei negativem Stress, bei dem Ärger, Wut und Frust hängen bleiben, kann sich die vorübergehende Abschwächung in eine anhaltende Blockade des Parasympathikus wandeln. In diesem Sinn kann chronischer psychosozialer Stress schädlich sein für Herz und Kreislauf.

**Allerdings:** Es müssen schon verschiedene Faktoren zusammen kommen. Mit negativem Stress müssen wir alle leben und können das auch. Erst, wenn sich die Risiken häufen, negativer Stress plus wenig Schlaf, kaum Bewegung, viele Zigaretten, dabei nicht mehr ganz jung, dann kann sich tatsächlich eine echte Gefährdung zusammenbrauen.