



**DGK.**

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43  
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10  
E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)

**Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 04/2017“**

## **Stress ist eigenständiger Risikofaktor für plötzlichen Herztod**

*Auch wenn akute Stressmomente oft der Auslöser für einen plötzlichen Herztod sind, geht dem in vielen Fällen bereits eine längere Phase depressiver Gefühle voraus. Die psychosozialen Aspekte kardiologischer Leiden sollten stärker beachtet werden, betonen Experten auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie in Mannheim.*

**Mannheim/München, 20. April 2017** - „Derzeit ist die Verunsicherung vieler Menschen mit Händen zu greifen“, so der am Helmholtz Zentrum München tätige Psychokardiologe Prof. Dr. Karl-Heinz Ladwig auf der 83. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie. Vom 19. bis 22. April diskutieren rund 8.500 aktive Teilnehmer in Mannheim aktuelle Entwicklungen aus allen Bereichen der Herzmedizin.

Terroranschläge, weltweite Wanderbewegungen, hoher Arbeitsdruck oder wirtschaftliche Sorgen machen Angst, Stress und sorgen für Unsicherheitsgefühle. Im schlimmsten Fall kann der ständige „Dystress“, also die Belastung durch negativen Stress, tödlich enden: Laut dem aktuellen Deutschen Herzbericht sterben in Deutschland jährlich rund 200.000 Menschen an einem plötzlichen Herztod. In nur etwas mehr als zehn Prozent der Fälle sind kardiale Risikopatienten betroffen, die nach einem Herzinfarkt bereits an einer Herzmuskelschwäche litten oder andere Herzerkrankung hatten.

### **Warnsignale beachten**

Auch wenn das Ereignis selbst oft aus heiterem Himmel zu kommen scheint, lassen sich im Nachhinein in vielen Fällen klassische Alarmzeichen für ein Burn Out-Syndrom ausmachen, etwa eine belastende Arbeitssituation, finanzielle Sorgen oder eine frustrierende Familiensituation. Akuter Ärger, Angst oder andere Aufregungen sind dann meist nur der Auslöser. „Der plötzliche Herztod ereilt die Betroffenen entgegen einer verbreiteten Vorstellung in der Regel nicht nach einer einmaligen Aufregung“, erklärt Prof. Ladwig. „In den meisten Fällen geht diesem unvorhersehbaren und schrecklichen Ereignis eine längere Phase mit chronisch depressiver Stimmungslage voraus. Solche Menschen sind dann in einer akuten Stresssituation besonders gefährdet“.

Physiologisch betrachtet sind die direkten Auslöser eines plötzlichen Herztodes meistens Herzrhythmusstörungen wie Kammerflimmern oder auch das sogenannte Broken Heart Syndrom, bei dem es zu einer krampfartigen Verengung der Herzkranzgefäße kommt. Dass die Ursachen dafür im emotionalen Bereich liegen können, hat unter anderem eine Studie aus Los Angeles nachgewiesen. Dort hatten Forscher die Auswirkungen eines schweren Erdbebens untersucht und dabei festgestellt, dass die Zahl der plötzlichen Herztodesfälle am Tag der Naturkatastrophe sprunghaft angestiegen war. Statt wie durchschnittlich bei 4,6



# DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43  
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10  
E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)

## **Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 04/2017“**

Menschen hörte am 17. Januar 1994 das Herz bei gleich 24 Menschen unvermittelt zu schlagen auf. Ähnlich zeigte sich auch bei einer während der Fußball-WM 2006 erstellten Studie, dass die Zahl der Herznotfälle an den sieben Spieltagen der deutschen Nationalmannschaft auf mehr als das Doppelte anstieg – am häufigsten traten sie bei den Endrundenspielen auf.

### **Umgang mit emotionalen Belastungen**

„Auch wenn wir noch nicht alle Zusammenhänge im Detail verstehen, zeigt sich, dass es für den stressinduzierten Herztod zwei Komponenten braucht“, so Prof. Ladwig. „Neben der körperlichen Veranlagung spielt auch die Art, wie Menschen mit emotionalen Belastungen umgehen, eine wesentliche Rolle“. Anders ausgedrückt: Wer mit Stress besser umgehen kann, hat weniger Risiko, einen plötzlichen Herztod zu erleiden.

Das zeigte sich zum Beispiel bei einer Untersuchung von Patienten, die einen Herzinfarkt überlebt hatten. Dabei suchten amerikanische Wissenschaftler gezielt nach jenen Betroffenen, die kurz davor ein negatives emotionales Ereignis erlebt hatten, und verglichen sie mit einer zweiten Gruppe von Personen, bei denen der Infarkt rein physiologische Ursachen hatte. Bei einem Stresstest zeigte sich, dass die Stressgefährdeten auch körperlich ganz anders auf die Belastung reagierten: Bei ihnen stieg der Blutdruck und die Zahl blutverklumpender Leukozyten deutlich höher an. „Das zeigt, dass Stress ein eigenständiger Risikofaktor für Herzerkrankungen ist“, fasst Prof. Ladwig die Ergebnisse zusammen. „Diese Erkenntnis ist von elementarer Bedeutung und ein zentrales Thema der öffentlichen Gesundheit“.

Auf der Jahrestagung der DGK fordert der Experte, der psychosozialen Situation ihrer Patienten mehr Aufmerksamkeit zu schenken: „Schon das gezielte Ansprechen der Lebenssituation und psychischen Befindlichkeit kann einen hohen therapeutischen Wert haben. Das ist eine Funktion, die meist noch unterschätzt wird“, so Prof. Ladwig. Bei Verdacht auf eine klinisch manifeste Depression sollten Kardiologen die Betroffenen an Spezialisten überweisen. „In den meisten Fällen sind aber auch mehr körperliche Bewegung, ein gezieltes Stressmanagement oder Entspannungstechniken ausreichend und können das Risiko für einen plötzlichen Herztod signifikant senken“, so Prof. Ladwig.

Ein Videointerview mit Prof. Ladwig zum Thema Stress und plötzlicher Herztod steht ab 25. April 2017 unter [www.kardiologie.org](http://www.kardiologie.org) zur Verfügung.



# DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43  
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10  
E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)

**Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 04/2017“**

## **Medienkontakt:**

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Pressesprecher: Prof. Dr. Eckart Fleck (Berlin)

Hauptstadtbüro der DGK, Tel.: 030 206 444 82

Pressestelle: Kerstin Kacmaz, Düsseldorf, Tel.: 0211 600692-43

[presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)

B&K Kommunikation, Dr. Birgit Kofler, Tel.: 030 700159 676,

[kofler@bkkommunikation.com](mailto:kofler@bkkommunikation.com)

Pressebüro beim DGK-Kongress Mannheim:

Tel.: 0621 4106-5002; 0621 4106-5005

*Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit mehr als 10.000 Mitgliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien. Weitere Informationen unter [www.dgk.org](http://www.dgk.org)*