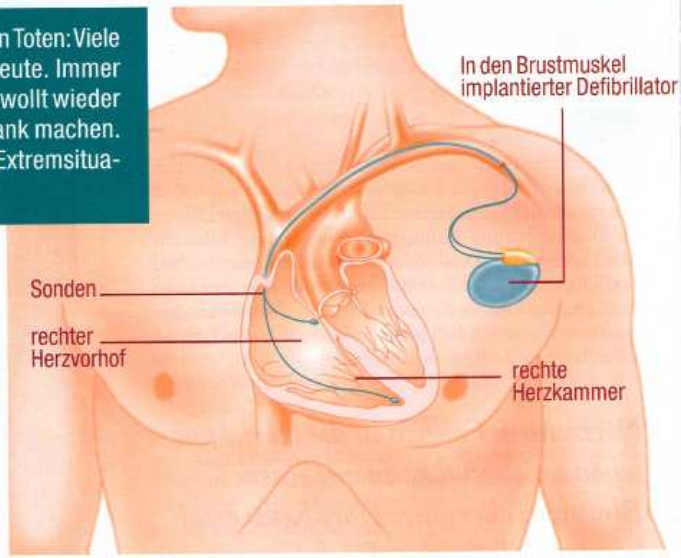
Auszug aus „NEUE APOTHEKEN ILLUSTRIERTE; 1. April 2009

KRANKES HERZ, **KRANKE SEELE**

Bombennächte, Vertreibung, der Anblick von Toten: Viele Kriegsüberlebende beschäftigt das bis heute. Immer wieder kehren Bilder aus dieser Zeit ungewollt wieder und mit ihnen die alte Angst. Das kann krank machen. Gleiches gilt für die Erinnerung an andere Extremsituationen wie einen überlebten Herzstillstand.



Psychische Spätfolgen schlimmer Erlebnisse bezeichnen Experten als Posttraumatische Belastungsstörung, kurz PTBS. Sie können Menschen erheblich in ihrer Persönlichkeit verändern, ohne dass dies immer gleich auffällt. Im Laufe der Jahre zermürbt aber das Leiden viele Betroffene. Und es ist keinesfalls auf die Kriegsgeneration beschränkt. Auch heute geraten Jahr für Jahr Menschen in Situationen, die eine PTBS auslösen können. Verkehrsunfälle oder Gewaltakte wie sexueller Missbrauch sind Beispiele dafür.

Und was gerne vergessen wird: Auch schwere Krankheiten führen mitunter zu einer PTBS – mit teils bedrohlichen Folgen. Das fanden kürzlich Wissenschaftler vom Helmholtz-Zentrum München und der dortigen Technischen Universität in einer Studie heraus. Sie untersuchten Patienten, die einen plötzlichen Herzstillstand oder einen schweren Infarkt überlebt hatten und denen nachfolgend ein Schrittmacher mit Defibrillator, ein Elektroschockgerät für Herznotfälle, eingesetzt wurde. Professor Dr. Karl-Heinz Ladwig vom Helmholtz-Zentrum erläutert gegenüber der Neuen Apotheken Illustrierten die Ergebnisse der Studie: »Bei den Herzpatienten, die gleichzeitig an einer Posttraumatische Belastungsstörung litten, war die Prognose deutlich verschlechtert. In Zahlen ausgedrückt: Das Sterberisiko hatte sich bei diesen Patienten in den folgenden fünf Jahren etwa dreifach erhöht.«

Zu den typischen Beschwerden der untersuchten Herzpatienten mit einer PTBS gehörten vor allem wiederholte Erinnerungen an das belastende Erlebnis. »Die Menschen können sich nicht dagegen wehren, plötzlich wieder an dieses traumatische Ereignis so erinnert zu werden, als wenn es gerade stattfinden würde.« Als zweiten Punkt führt Ladwig auf, dass die Betroffenen zu Vermeidungsverhalten neigen. »Sie können eine traumatisierende Umgebung nicht mehr aufsuchen oder Dinge tun, die sie unmittelbar vor dem Trauma getan haben. Bei einem Verkehrsunfall zum Beispiel wäre es ein Problem, danach wieder Auto zu fahren.« Ein drittes Hauptsymptom besteht in einer nervlich bedingten Übererregung. »Die Menschen sind in erhöhtem Maße schreckhaft, reizbar oder erregbar.«

Die Wissenschaftler in München forschten nach, welche dieser Beschwerden dem Herz ihrer Patienten besonders zusetzten. Ladwig: »Wir haben festgestellt, dass es der erste Faktor war; dass die Patienten in ganz starkem Maße immer wieder über ihre Krankheit nachgrübeln und davon nicht mehr loskommen.« Wer sich aber auf seine Krankheit wie das Kaninchen auf die Schlange fixiert, läuft Gefahr, übervorsichtig zu werden, gar zu resignieren und wichtige Maßnahmen zu vernachlässigen, die das Herz schützen. Ladwig: »Die Patienten treiben weniger Sport, sind zurückhaltender bei der Tabletteneinnahme und zeigen insgesamt ein Verhalten, das schlecht für sie ist.« Das ist einer von vielen möglichen Einflüssen der zu starken Krankheitsfixierung, weitere müssen noch erforscht werden.

Professor Dr. Karl-Heinz Ladwig zu schweren seelischen Belastungen nach Herzstillstand oder -infarkt: »Man kann mit relativ einfachen Mitteln die negativen Gedanken wieder in den Griff bekommen, wenn man darüber redet.«

Damit es ihnen besser geht, müssen Betroffene gegen die Angst und belastende Gedanken ankämpfen. »Alles, was den Patienten hilft, sich von dem negativen psychischen Einfluss der Erkrankung zu lösen, hilft auch, mit ihr besser fertig zu werden«, betont Ladwig. Eine Psycho- und Verhaltenstherapie kann in schwierigen Fällen sinnvoll sein.

Ein besonders wichtiger Punkt ist für den Experten die Selbsthilfe. »Es entstehen momentan viele Selbsthilfegruppen für Patienten mit implantierten Defibrillatoren. Das finden wir sehr wichtig.« Hier machen die Patienten die wohltuende Erfahrung, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind. Man kann darüber reden und sehen, wie andere sie lösen.

Ein in den Körper eingepflanzter Defibrillator kombiniert mit einem Herzschrittmacher kann Leben retten. Er taktet über seine Sonden ein zu langsam oder zu schnell schlagendes Herz wieder richtig.

Das hilft PTBS-Patienten, sich zu stabilisieren und Schutzwälle gegen das durch ihre Krankheit ausgelöste Trauma aufzubauen – Ladwig spricht von einer »Traumamembran«. »Viele der Patienten erleben dann einen ganz guten Verlauf und brauchen keine große Hilfestellung mehr. Sie sollten aber durch den betreuenden Arzt immer wieder aufgenommen werden, immer wieder mit ihm sprechen können, wenn sie Fragen zu ihrer Erkrankung oder dem Defibrillator haben.«

Wenig redet man bei der PTBS über die Rolle von Angehörigen der Betroffenen. »Und das, obwohl sie häufig noch mehr leiden als die Patienten selbst. Angehörige sind oft hilflos den Veränderungen ausgeliefert, die sie bei den Patienten sehen. Ich denke, dass wir auch eine bessere Betreuung der Angehörigen brauchen.«

Und wie sollten Angehörige reagieren? »Grundsätzlich ist es schlecht, so zu tun, als wenn nichts wäre. Ich befürworte es, mit Patienten und Angehörigen offen über die Herzerkrankung zu sprechen. Dazu gehören etwa Hinweise, wie man sich in einer Situation verhält, in der ein Defibrillator wirksam wird, also einen Schock auslöst.« Wichtig und beruhigend ist zu wissen, dass diese Notfallsituation von dem Gerät gut bewältigt werden kann.

Insgesamt schätzt Ladwig die Perspektiven von PTBS-Patienten bei ausreichender Hilfe durch Ärzte, Angehörige und Selbsthilfegruppen optimistisch ein. »Man kann mit relativ einfachen Mitteln die negativen Gedanken wieder in den Griff bekommen, wenn man darüber redet.« •

Dr. Frank Schäfer

●

Informationen zu Selbsthilfegruppen im Bereich Defibrillatoren:
Defibrillator (ICD) Deutschland e. V.
Griesbergweg 5
85354 Freising
Telefon: 08161 232802
Telefax: 08161 232804
Die Internet- und E-Mail-Adressen stehen unter www.nai.de in der Linkliste zum aktuellen Heft.

www.defibrillator-deutschland.de
geschaeftsstelle@defibrillator-deutschland.de