**Interviewfragen an die Experten:**

1. Schützt entzündungshemmende Nahrung vor kardiovaskulären Erkrankungen?

**Dr. Suermann:** In zahlreichen Studien könnte nachgewiesen werden, dass mediterrane Ernährung in der Prävention kardiovaskulärer Erkrankungen erfolgreich ist.

1. Können Aufmerksamkeits- und Entspannungsübungen, wie Resilienztraining, Autogenes-Training, Progressive Muskelentspannung etc. psychisch soweit stabil halten, dass ich im Falle eines Schicksalsschlages vor dem Broken-Heart-Syndrom geschützt bin?

**Dr. Streckfuß-Bömeke:** Diese Übungen könnten insoweit ein TTS vorbeugen, dass der psychische Stress reduziert wird.

**Prof. Dr. Herrmann-Lingen**: Dazu gibt es leider noch keine verlässlichen Daten. Wir wissen aber, dass Patienten mit Stresskardiomyopathie (Takotsubo) deutlich gehäuft unter vorbestehenden psychischen Störungen leiden. Hier ist oft eine reguläre Psychotherapie erforderlich. Als unterstützende Maßnahmen neben einer Psychotherapie oder bei erhöhter Stressbelastung ohne Vorliegen einer psychischen Störung sind aber Entspannungs- und Stressbewältigungstrainings in der Regel risikoarm und möglicherweise auch hilfreich zur Vermeidung eines „Broken-Heart“-Syndroms.

1. Gibt es auch nachgewiesene Broken-Heart-Patienten im jungen Alter?

**Dr. Streckfuß-Bömeke:** Ja die gibt es. Meistens werden die TTS-Events bei jungen Patienten durch sogenannte Epipens (Epinephrin (Adrenalin)-Injektionen) ausgelöst, die in lebensbedrohlichen Situationen gegeben werden.

**Prof. Dr. Herrmann-Lingen**: Ja, es wurden auch sehr seltene Fälle bei jungen Menschen unter 30 Jahren beschrieben.

1. Wie hoch ist die „Rückfallquote“ nach einer Stresskardiomyopathie?

**Dr. Streckfuß-Bömeke:** 1.8% pro Patientenjahr

**Prof. Dr. Herrmann-Lingen**: Man kann pro Jahr mit Rückfällen bei 1-2% der Betroffenen rechnen. Daneben scheinen aber im Verlauf auch andere Herzkrankheiten vermehrt aufzutreten, sodass eine herzgesunde Lebensweise und Förderung der Stress-Resilienz nach einem Takotsubo jedenfalls zu empfehlen ist.

1. Können Benzodiazepine, also Medikamente die auf die Psyche wirken, präventiv vor einem Broken-Heart-Syndrom schützen?

**Dr. Streckfuß-Bömeke:** Soweit ich weiß, gibt es keine Studien dazu. Allerdings wird in den ESC-Leitlinien (European Society of Cardiology) für das Takotsubo-Syndrom empfohlen, dass die Vermeidung von psychischem Stress auch ein TTS vorbeugen kann.

**Prof. Dr. Herrmann-Lingen** Auch hier fehlen uns leider verlässliche Daten. Es wurden Einzelfälle von Takotsubo sowohl im Rahmen eines Benzodiazepin-Entzugs als auch bei einer Überdosierung von Psychopharmaka incl. Benzodiazepine beschrieben. Inwieweit Psychopharmaka vor einen Takotsubo schützen oder sogar das Risiko erhöhen können, ist umstritten. Keinesfalls sollte eine Benzodiazepin-Medikation als Dauerprophylaxe eingenommen werden, da sie ein hohes Abhängigkeitsrisiko birgt und keinen gesicherten Effekt hat.

1. Wie gefährlich ist das Broken-Heart-Syndrom?

**Dr. Streckfuß-Bömeke**: In der akuten Phase ist es sehr gefährlich. Es treten bei 21,8 % der Patienten in-house Komplikationen auf, die eine Mortatlitätsrate von bis zu 8 % hervorrufen. Ist dieses intiale Event überstanden, haben die Patienten eine spontane Recovery der Funktionen und verlassen meistens das Krankenhaus ohne bleibende Narben etc.

**Prof. Dr. Herrmann-Lingen:** Bei angemessener Behandlung erholt sich der Herzmuskel in der Regel innerhalb einiger Tage bis Wochen. In ca. 5% kann das Krankheitsbild jedoch tödlich verlaufen und es bleibt auch mittelfristig ein erhöhtes Komplikationsrisiko bestehen (s.o.)

1. Wie sehr beeinflussen unsere Emotionen/Gefühle unsere Herzgesundheit?

**Dr. Streckfuß-Bömeke**: Sehr

**Prof. Dr. Herrmann-Lingen:** Schon die alten Ägypter wussten, dass Trübsinn und Zorn das Herz schädigen können. Auch die moderne Wissenschaft hat zahllose Belege dafür geliefert, dass negative Emotionen wie depressive Verstimmung oder Ärger die Entstehung und den Verlauf von Herzkrankheiten in ungünstiger Weise beeinflussen können. Ihr Effekt ist durchaus mit dem anderer bekannter Risikofaktoren vergleichbar. Umgekehrt tragen stabile zwischenmenschliche Beziehungen und eine positive Lebenseinstellung zu guter Herzgesundheit bei.

1. Wie kommt es, dass häufiger Frauen betroffen sind, obwohl Männer emotional genau so sehr leiden können?

**Dr. Streckfuß-Bömeke**: Es wird vermutet und erste Studien in Ratten und humanen Herzzellen weisen darauf hin, dass Östrogene eine wichtige protektive Rolle bei der Entwicklung der TTS spielen. Da der Östrogenspiegel bei Frauen nach der Menopause absinkt, sind sehr häufig Frauen nach der Menopause vom TTS betroffen.

**Prof. Dr. Herrmann-Lingen:** Auch dies ist noch nicht abschließend geklärt, wird aber im Allgemeinen einerseits auf hormonelle Faktoren, etwa den Abfall der Östrogenspiegel nach den Wechseljahren sowie auf das gegenüber Männern häufigere Auftreten von Angststörungen bei Frauen zurückgeführt, die ihrerseits das Takotsubo-Risiko erhöhen.

 

# Prof. Dr. Christoph Herrmann-Lingen Priv. Doz. Dr. rer.nat. Karin Streckfuß-Bömeke

## Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin Gruppenleiterin 'Translational stem cell research'

 und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen Kardiologie der Universitätsmedizin Göttingen



# Dr. Thomas Suermann

2. Vorsitzender der Gesundheitsregion Göttingen/Südniedersachsen e. V.

Internist und Präventionsbeauftragter