



Schweizerische Herzstiftung
Fondation Suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

Medienmitteilung - Bern, 9. September 2024

Psychische Probleme bei Herzkrankheiten häufig – neue Broschüre hilft weiter

Nach einem Herzinfarkt oder einem anderen Herzereignis ist das Vertrauen in den eigenen Körper oft erschüttert. Viele Betroffene erleben Ängste, Depressionen, starken Stress und Schlafstörungen. Eine neue Broschüre der Schweizerischen Herzstiftung zeigt auf, wie man Vertrauen ins Leben zurückgewinnt.

Ein Herzinfarkt, ein überlebter Herz-Kreislauf-Stillstand oder eine grosse Herzoperation bringen das Sicherheitsgefühl plötzlich ins Wanken. Denn ein solches Ereignis erschüttert die körperliche Unversehrtheit. «Für Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige ist dies oft mit einer grossen psychischen Belastung verbunden», sagt PD Dr. Mary Princip, Psychokardiologin am Universitätsspital Zürich. Rund 20 bis 40 Prozent der Betroffenen leiden in der Zeit danach unter psychischen Beschwerden. Häufig sind Schlafstörungen, Ängste oder übermässige Sorgen, depressive Verstimmungen und starker Stress. «Die Beschwerden schmälern nicht nur die Lebensqualität, sondern verschlechtern auch die Prognose der Herzerkrankung», sagt Princip. Die Wechselwirkung zwischen psychischen Störungen und Herz-Kreislauf-Krankheiten ist mittlerweile gut erforscht.

Broschüre spricht psychische Probleme an

Die psychische Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil des Heilungsprozesses nach einem Ereignis. Betroffene müssen lernen, ihre Herzerkrankung ins jetzige und zukünftige Leben einzubauen. Unterstützung bietet die neue Broschüre «Herz und Psyche» der Schweizerischen Herzstiftung, die zusammen mit Mary Princip und der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie erstellt worden ist. Die Broschüre führt Betroffene und Angehörige ins Thema ein und hilft, das Herzvertrauen zurückzugewinnen. Dies kann auch ein erster Schritt sein zu einer psychokardiologischen Therapie. «Wir können psychische Störungen im Zusammenhang mit einer Herzkrankheit meist gut behandeln», sagt Mary Princip. Eine Therapie verbessere nicht nur das Wohlbefinden, sondern wirke sich auch unmittelbar positiv auf die Herzgesundheit aus.

Gratis in drei Sprachen erhältlich

Die Broschüre «Herz und Psyche – mehr Wohlbefinden bei einer Herzerkrankung» hat 32 Seiten und richtet sich an Betroffene einer Herzerkrankung sowie deren Angehörige. Sie enthält neben grundlegenden Informationen auch zahlreiche Tipps und Übungen. Die Broschüre kann gratis in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch bei der Schweizerischen Herzstiftung bestellt werden: www.swissheart.ch/shop

Hinweis für Medienschaffende

Bilder und Text sind unter www.swissheart.ch/medien abrufbar.

Kontaktperson Schweizerische Herzstiftung:

*Peter Ferloni
Leiter Kommunikation
Dufourstrasse 30
Postfach, 3000 Bern 14
Telefon 031 388 80 85
ferloni@swissheart.ch
www.swissheart.ch*

Besuchen Sie uns auf:

www.facebook.com/schweizerischeherzstiftung
www.instagram.com/herzstiftung_ch
www.youtube.com/herzstiftung
www.x.com/HerzstiftungCH

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich mit Forschungsförderung und einer umfassenden Aufklärungsarbeit dafür ein, dass weniger Menschen an Herz-Kreislauf-Leiden erkranken oder dadurch behindert bleiben, Menschen nicht vorzeitig an Herzinfarkt oder Hirnschlag sterben und für Betroffene das Leben lebenswert bleibt. Die 1967 gegründete Schweizerische Herzstiftung ist eine unabhängige und von der Stiftung ZEWO zertifizierte gemeinnützige Organisation, die sich hauptsächlich aus Spenden finanziert.