

Psycho-Kardiologie KOMPAKT

Verständlich auf den Punkt gebracht

Rainer Schubmann
Silke Eckelt
Sebastian Hermes
Boris Leithäuser



Inhalt

Geleitwort	13
Vorwort	19
1 Überblick: Herz-Kreislauf-System	21
2 Häufige Herz-Kreislauf-Erkrankungen	27
Koronare Herzkrankheit (KHK)	27
Ursachen, Risikofaktoren.....	27
Angina pectoris, Herzinfarkt.....	28
Herzklappenfehler	32
Klappeninsuffizienz, Klappenverengung	34
Beschwerdebilder	35
Herzinsuffizienz (Herzpumpschwäche).....	37
Bluthochdruck (arterielle Hypertonie)	39
Blutdruckwerte	39
Ursachen, Auswirkungen.....	41
Behandlung	42
3 Psychokardiologie – Kardiopsychosomatik	45

4	Psychosomatik – was ist das?	49
5	Das Stresssystem	53
	Definition	53
	Stressoren und Stressreaktion	54
	Stresssymptome	58
6	Gebrochenes und zerrissenes Herz	61
	Fallbeispiel 1: gebrochenes Herz	61
	Fallbeispiel 2: zerrissenes Herz	64
7	Akute und chronische Stressbelastung	67
8	Herzerkrankung und Angst	69
	Angst nach dem akuten Herzereignis	69
	Körperliche Reaktionen bei Angst	71
	Teufelskreis der Angst	73
	Folgeerscheinungen	74
	Wege aus dem Teufelskreis	77
9	Herzerkrankung und Depression	79
	Auswirkungen einer Depression	79
	Diagnose und Behandlung	82
	Kriterien einer depressiven Episode	84
10	Herzschwäche und Depression	87
	Statistische Zahlen	87

Herzschwäche begünstigt Depression	88
Körpereigene Einflussfaktoren.....	89
Behandlung	90
11 Anpassungsstörungen nach Herzerkrankung	93
Definition, Merkmale	93
Beschwerden	94
Seelische Beschwerden.....	94
Körperliche Beschwerden	95
Rolle der Angehörigen	95
12 Operation am Herzen (Herzchirurgie)	97
Bypassoperation	97
Herzklappenoperation	99
Genesung und Rehabilitation.....	99
13 Bluthochdruck und Psyche	101
Der normale Blutdruck	101
Wozu ist ein erhöhter Blutdruck nötig?.....	102
Wie entsteht Bluthochdruck und was hat die Psyche damit zu tun?	104
Häufiger Ärger verstellt den Blutdruck- Sollwert nach oben.....	106
Theorie des gelernten Bluthochdrucks	108
Einfluss der Psyche auf die Behandlung.....	109

14 Herzrhythmusstörungen	113
Fallbericht.....	113
Herzrhythmus – was ist normal?.....	116
Was ist ungefährlich, krankhaft oder sogar bedrohlich?.....	119
Palpitationen.....	120
Extrasystolen	121
Vorhofflimmern	122
Ventrikuläre Tachykardie und Kammer- flimmern (Rhythmusstörungen aus den Herz-Hauptkammern).....	124
Psychische Auslösefaktoren	126
15 Implantierbare Aggregate	129
Implantierbarer Kardioverter-Defibrillator (ICD)	129
Fallbericht.....	129
Therapie mit einem ICD.....	132
Vor einer ICD-Implantation	133
Verhältnis zwischen Patient und Arzt.....	134
Nach einer ICD-Implantation	135
Der ICD-Patient und sein Umfeld.....	137
Posttraumatische Belastungsstörung	138
Herzunterstützungssysteme.....	139
16 Nicht kardiologische Krankheitsbilder	143
Somatoforme/funktionelle Störungen	143

Definition.....	143
Beschwerden	145
Behandlungsmaßnahmen	146
17 Therapiemöglichkeiten.....	147
Ambulante psychokardiologische Versorgung.....	147
Grundversorgung durch weitergebildete Haus- und Fachärzte	147
Psychotherapeutische Behandlung.....	149
Die Suche nach dem geeigneten Therapeuten	150
Stationäre psychokardiologische Komplex- behandlung	152
Stationäre Akutbehandlung	152
Stationäre Rehabilitationsmaßnahme	153
Psychotherapie.....	157
Grundlagen.....	157
Analytische Psychotherapie.....	159
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.....	163
Verhaltenstherapie.....	166
Welches Verfahren ist geeignet?	169
Selbsthilfegruppen.....	171
Achtsamkeitstraining	173
Grundlagen.....	173
Wirkungen.....	174

Stressbewältigungstraining	176
Was ist Stress?.....	176
Stressoren.....	178
Gruppenprogramme und Übungsinhalte.....	180
Psychoedukation	182
Was ist Psychoedukation?	182
Inhalte.....	183
HRV-Biofeedback.....	186
Biologische Bedeutung der Herzfrequenz- variabilität	186
Verbindung zwischen Psyche und Körper- funktion	188
Was ist Biofeedback?	189
Herzkohärenztraining	189
Ambulante Herzgruppen.....	192
Behandlungsphasen, Definition.....	192
Entwicklung	193
Inhalte.....	194
Heilung durch Bewegung.....	196
Grundlagen.....	196
Auswirkungen auf Psyche und Lebens- qualität.....	199
Auswirkungen auf Herz und Kreislauf.....	200
Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel.....	201
Auswirkungen auf den Kohlenhydratstoff- wechsel.....	201
Psychokardiologie und Mikrobiom	203

Psychokardiologie und Lebensgeschichte.....	205
Komplementärmedizin	208
Definition.....	208
Naturheilverfahren	209
Anhang	215
Adressen	215
Literatur.....	217
Bildnachweis	219
Autorenvitaen	220
Sachregister	224