

7 Herzschwäche und Depression

Warum Bewegung guttut

Atemnot beim Treppensteigen? Viele ältere Menschen klagen über solche Beschwerden. Manche leiden an einer „Pumpschwäche“, einer chronischen Herzinsuffizienz. In Deutschland erkranken daran pro Jahr mindestens eine Viertel Million Menschen (1). Sie ist oftmals die Folge von Bluthochdruck und anderen Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, etwa Entzündungen der Herzmuskulatur, Herzklappenfehler oder einer Koronaren Herzkrankheit. Die Schwäche der Herzmuskulatur kann aber auch genetische Ursachen haben. Die Betroffenen fühlen sich schwach, sie sind kurzatmig und oftmals auch depressiv. Kurz: Ihre Lebensqualität ist gering. Manche Herz-Patienten, die unter einer chronischen Herzschwäche leiden, bewegen sich zu wenig, weil sie alle körperlichen Aktivitäten schnell ermüden. Bis in die 80er Jahre des letzten Jahrhunderts haben daher die Ärzte auch ihren herzkranken Patienten geraten, von allen anstrengenden körperlichen Tätigkeiten abzusehen, um das schwache Herz möglichst zu schonen. Heute denken Kardiologen anders (7, 38). Etwas mehr Bewegung tue gut, sagt auch der Kölner Psychokardiologe Christian Albus (2). Schon ein halbstündiger Spaziergang täglich sei hilfreich. Dadurch könne die durch Herzerkrankun-

gen bedingte Sterblichkeit um über 20 % reduziert werden. Epidemiologische Studien bestätigen, dass regelmäßige Bewegung (mindestens 1,5 Stunden Gehen pro Woche) Körper und Geist länger gesund hält, auch bei alten Menschen (37). „Bewegung ist das Elixier des Lebens“, schreibt der renommierte Kardiologe Lionel Opie in seinem Bestseller „*Living Longer, Living Better*“ (27). Die einem Herz-Patienten erlaubte körperliche Aktivität hängt nun freilich sehr von seiner körperlichen Belastbarkeit ab – also von der Leistung, die er ohne ein gesundheitliches Risiko und beschwerdefrei erbringen kann – beispielsweise auf einem Fahrradergometer. Liegt sie unter 75 Watt, ist Vorsicht geboten. Herzkrankte sollten dann nur unter ärztlicher Aufsicht Sport betreiben. Und gegebenenfalls empfiehlt dann der Arzt, sich einer „Herzsportgruppe“ anzuschließen, um – etwa durch „Walking“ – die körperliche Fitness zu trainieren (3). Wie wir schon sahen, senkt ein Ausdauertraining die Ruhedrehfrequenz des Herzens und den Blutdruck (s. Kap. 2). Somit verbraucht die Herzmuskulatur weniger Sauerstoff, sie arbeitet ökonomischer. Und vor allem kräftigt ein Fitnesstraining die Körpermuskulatur, die bei Herzkranken geschwächt und zudem krankhaft verändert ist. Kardiologen sprechen von einer metabolischen Myopathie (8, 35). Nach der „Muskeltheorie der Herzinsuffizienz“ ist es hauptsächlich diese Veränderung in der Muskulatur und nicht etwa – wie man intuitiv erwarten würde – die Herzschwäche *per se*, die der Leistungsminde- rung und Kurzatmigkeit bei geringen Belastungen zu-

grunde liegt (9). Bekanntermaßen ermüden Herzranke sehr schnell, wenn sie sich körperlich etwas anstrengen. Ihre geschwächten Muskeln spüren diese Ermüdung dank besonderer Sensoren (so genannter Ergorezeptoren) und signalisieren es dem Gehirn (33). Dadurch wird insbesondere das Atemzentrum im Hirnstamm erregt, was nun reflexartig ein Gefühl der Atemnot auslöst, eine Dyspnoe. Zudem wird der Sympathikus aktiviert und die neuronale Aktivität in dessen Gegenspieler, dem (parasympathischen) Vagusnerv, gehemmt. Dadurch schlägt das Herz schneller, die Blutgefäße ziehen sich zusammen, und der Blutdruck steigt. Dies bewirkt jedoch, dass sich das Herz selbst bei geringen körperlichen Belastungen enorm anstrengen muss, um das Blut in die Hauptschlagader zu pumpen. Dies und die ständige Überaktivierung des Sympathikus schaden auf Dauer dem Herzen, was wiederum die Herzinsuffizienz verschlimmert (Abb. 7.1). Dagegen wirkt nun das Körpertraining. Es kräftigt die geschwächte Muskulatur und bremst zudem den Sympathikus aus – so wird die Kurzatmigkeit vermindert (7). Und damit erhöht sich die Lebensqualität der Betroffenen; sie fühlen sich belastbarer, weniger müde und auch weniger depressiv. Trübsinn ist bekanntermaßen eine häufige Begleiterscheinung chronischer Herzschwäche, und wie wir sehen werden, wirkt ein körperliches Training fast genauso gut gegen Depressionen wie ein modernes Antidepressivum.