

# Funktionelle Herzbeschwerden

## Patienteninformation

09.06.2020

*Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Universitätsmedizin Göttingen*

### **ALLGEMEINES**

Von funktionelle Herzbeschwerden sprechen wir, wenn Beschwerden in der Herzgegend bestehen, diesen aber keine erkennbare organische Herzkrankheit zugrunde liegt. Ursache kann z.B. die gesteigerte Wahrnehmung des Herzschlags sein, der bei den meisten Menschen leichte und völlig normale Unregelmäßigkeiten aufweisen kann. Auch können sich z.B. Muskelverspannungen im Brustbereich wie Herzbeschwerden anfühlen. Daneben kann eine stressbedingte Veränderung von Funktionen des gesunden Herzens (daher der Begriff „funktionelle“ Beschwerden) vorliegen wie sie z.B. unter Aufregung oder im Rahmen von Angststörungen auftreten kann. Auch sogenannte *somatoforme autonome Funktionsstörungen, also Regulationsstörungen des vegetativen („autonomen“) Nervensystems*, können sich besonders am Herzen bemerkbar machen. Funktionelle Störungen verschiedener Organe sind weit verbreitet und betreffen 9-20% der Bevölkerung. Etwa 10-25% aller Erwachsenen geben an, gelegentlich Herzklopfen oder Schmerzen in der Herzgegend zu haben. Frauen und ältere Menschen sind häufiger betroffen. Trotz eingehender Untersuchung kann bei vielen Patient\*innen *keine eindeutige körperliche Ursache* gefunden werden (ca. 30% der kardiologischen Patient\*innen). Funktionelle Herzbeschwerden treten aber oft auch zusätzlich zu einer organischen Herzkrankheit auf und sind davon nicht immer leicht zu unterscheiden, was Betroffene verängstigen kann.

### **SYMPTOMATIK**

Die Funktionsstörung des Herz-Kreislauf-Systems äußert sich durch Schmerzen in der Brust, Blutdruckschwankungen, Herzklopfen, -rasen oder -stolpern. Ursächlich wird von Patient\*innen oft eine Erkrankung des Herzens vermutet, die jedoch nach eingehender medizinischer Untersuchung entweder gar nicht nachgewiesen werden kann oder die Beschwerden nicht hinreichend erklärt. Obwohl die Erkrankung sich vorwiegend körperlich äußert, spielen psychische Faktoren eine entscheidende Rolle: *„Äußere“ (z.B. erhöhte Arbeitsbelastung, familiäre Ereignisse), sowie auch „innere“ Stressfaktoren (z.B. Ängste und Sorge, Konflikte) haben häufig einen bedeutsamen Einfluss.*

### **PSYCHOLOGISCHE UND BIOLOGISCHE FAKTOREN**

Spätestens wenn nach eingehender Untersuchung keine hinreichende organische Ursache der Beschwerden gefunden werden kann, sollte geprüft werden, ob das „Herzleid“ durch psychische oder zwischenmenschliche Faktoren ausgelöst oder verstärkt wird bzw. ob ihnen evtl. eine psychische Störung wie z.B. eine Angststörung oder Depression zugrunde liegt. Physiologisch führt Stress zu

einer Aktivierung des vegetativen Nervensystems und einer verstärkten Aktivität des Herzens. Zudem überlappen sich im Gehirn Bereiche der Verarbeitung von körperlichem und sozialem Schmerz.

Betroffene haben häufig eine verstärkte Körperwahrnehmung und sorgen sich vermehrt um ihre körperliche Gesundheit. Auslöser kann gelegentlich auch eine organische Herzkrankheit sein, die dann zu verstärkter ängstlicher Aufmerksamkeit auf das Herz führt. Betroffene verspüren nicht selten ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle und Sicherheit, das zu innerlichen Anspannungen führen und die Symptomatik weiter verstärken kann. Es werden häufig auch belastende Erfahrungen in der eigenen Lebensgeschichte berichtet. Dabei fällt es Betroffenen oft schwer, negative Gefühle wie Angst oder Ärger wahrzunehmen und auszudrücken. Auch Freude, Spaß und Entspannung zu erleben, fällt oft schwer.

### **BEHANDLMÖGLICHKEIT**

Idealerweise sollte die Abklärung von Herzbeschwerden, sofern sie nicht eine sofortige Notfallbehandlung erfordern, immer gleichermaßen körperliche, psychische und zwischenmenschliche Ursachen im Auge behalten. Aber spätestens nach eingehender medizinischer Abklärung ohne ausreichende Erklärung sollte gemeinsam mit einer/m Fachexpert\*in für Psychosomatische Medizin herausgefunden werden, ob die Beschwerden mit psychischen Belastungen in Zusammenhang stehen oder Teil einer psychosomatischen Erkrankung sind. Lassen sich die Herzbeschwerden auf psychische Belastungen oder Störungen wie Depressionen oder Angststörungen zurückführen, dann ist die Psychotherapie die „Methode der Wahl“. Dabei kann es darum gehen, zu verstehen, woher die Symptome kommen und ob diese mit Situationen, die z. B. Angst oder Ärger auslösen, im Zusammenhang stehen. Werden die hinter den Herzbeschwerden liegenden Gefühle besser wahrgenommen und geäußert, kann dies zu einer selbstbestimmteren Lebensgestaltung verhelfen. Auch kann eine psychotherapeutische Behandlung einen besseren Zugang zu und Umgang mit den Beschwerden und eine Überwindung der dadurch bedingten Einschränkungen in der Lebensführung ermöglichen. Zusätzlich haben sich auch Entspannungsverfahren, sportliche Betätigung, Physiotherapie oder andere Veränderungen des Lebensstils als wirksame Methoden erwiesen. In einigen Fällen kann auch die Einnahme von Medikamenten zur Symptomlinderung oder zur Behandlung einer ursächlichen psychischen Störung sinnvoll sein.