



Depressionen und Herzoperationen

Herz- und Diabeteszentrum NRW
Bad Oeynhausen

Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

Depression leitet sich vom lateinischen Wort „deprimere“ ab, was „niedergedrückt“ oder „der sich und Andere niederschlagende Mensch“ bedeutet. Depressionen sind eine der häufigsten Krankheiten in Deutschland und erhöhen das Risiko, eine Herzerkrankung zu bekommen.

Herzpatientinnen und Herzpatienten wiederum haben ein höheres Risiko depressiv zu werden. Damit der Genesungsprozess rund um die Herzoperation nicht durch eine Depression verlangsamt oder gar beeinträchtigt wird, ist es wichtig, diese zu erkennen und zu behandeln.

Was ist eine Depression?

Eine Depression ist eine psychische Erkrankung mit den drei Hauptmerkmalen:

- Niedergeschlagenheit
- Antriebsminderung
- Interessenverlust
- Weitere Beschwerden sind:
 - Vermindertes Selbstvertrauen
 - Gefühl der Wertlosigkeit
 - Übertriebenes und unangemessenes Schuldgefühl
 - Geringere Konzentrationsfähigkeit
 - Negative Zukunftsperspektiven
 - Erschöpfung oder Energieverlust
 - Gedanken an den Tod und Suizid
 - Schlafstörungen
 - Ungewollte Gewichtsveränderungen

Natürlich kennt man viele dieser Symptome selbst aus dem Alltag. Auf eine schlechte Nachricht reagieren wir niedergeschlagen und frustriert, das ist ganz normal. Sind die Beschwerden aber langanhaltend und so intensiv ausgeprägt, dass sie einen Menschen im alltäglichen Leben beeinträchtigen oder ein normaler Alltag deutlich erschwert wird, spricht man von einer Depression.

Was sind die Ursachen einer Depression?

Eine Depression hat nicht eine Ursache, sondern wird vom Zusammenspiel vieler verschiedener Aspekte beeinflusst.

- **Biologische Faktoren:** Störungen der Botenstoffe des Gehirns, körperliche Krankheiten (z.B. Herzerkrankung, Schlaganfall und Krebs) sowie eine genetische Veranlagung für Depression
- **Psychische Faktoren:** starkes Grübeln, überstrengtes Gewissen, eingeschliffene Verhaltensweisen, die nicht glücklich machen und negative Belastungen
- **Umweltfaktoren:** schwierige oder drohende Verluste von z. B. Arbeit, Gesundheit, Lebenspartner und dem Gefühl der Sicherheit

„Wo viel Gefühl ist,
ist auch viel Leid.“

(Leonardo da Vinci)



Zusammenhang zwischen Herz- erkrankungen und Depressionen

Depressive Begleiterkrankungen treten bei Herzerkrankungen sehr häufig auf. Sie können eine Reaktion auf die seelische Belastung einer Herzerkrankung sein.

Es gibt aber auch Hinweise für biologische Zusammenhänge der beiden Krankheiten. Eine Depression kann zu einer negativen Beeinflussung des Herzrhythmus führen oder zu einer Schwächung des Immunsystems.

Es gibt auch Faktoren, die sowohl die Entstehung einer Depression, als auch einer Herzerkrankung begünstigen können. Beispielsweise andauernde Belastungen wie Beziehungsstress, Trauer, Unter- oder Überforderung am Arbeitsplatz, finanzielle Belastungen und Erziehungskonflikte.

Folgen einer Depression bei Herzoperationen

Depressionen können den Genesungsprozess unmittelbar nach einer Herzoperation erschweren. Es ist daher wichtig, sein Befinden unmittelbar nach der Operation mitzuteilen, aktiv bei pflegerischen und physiotherapeutischen Maßnahmen teilzunehmen und zügig den geregelten Tagesrhythmus mitzumachen.

Im späteren Genesungsverlauf führt eine Depression dazu, dass man gesundheitsförderliche Verhaltensweisen wie einen gemäßigten Alkoholkonsum, Abstinenz von Nikotin, Bewegung, gesunde Ernährung und regelmäßige Medikamenteneinnahme nicht ausführt. Deshalb ist es wichtig, die Depression früh zu erkennen und zu behandeln.

Behandlungsmöglichkeiten bei Depressionen

Nicht jede depressive Verstimmung nach einer Operation ist behandlungsbedürftig. Eine gewisse Traurigkeit ist normal und wird mit zunehmendem Genesungsprozess besser. Bei einer Depression gibt es zwei übliche Behandlungsmöglichkeiten, die einzeln oder kombiniert angewendet werden können:

- Im psychotherapeutischen Gespräch geht man den Ursachen der Depression auf den Grund und versucht mit der Patientin oder dem Patienten gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für die Probleme zu finden, die zur seelischen Belastung führen.
- Antidepressiva können helfen, die depressiven Symptome zu reduzieren. Sie machen nicht abhängig und werden vom behandelnden Ärztin oder Arzt verschrieben. Falls Sie Beruhigungsmedikamente oder Antidepressiva einnehmen, bringen Sie diese zwar mit, nehmen Sie sie aber bitte nicht selbstständig ein, sondern nur nach Absprache mit den Ärztinnen und Ärzten. Wir verordnen Ihnen bei medizinischer Notwendigkeit zur Operation, Narkose und Genesung natürlich passende Medikamente.



Was können Sie als Patientin oder Patient tun?

Es gibt viele schützende Faktoren, die helfen können, das Risiko einer Depression zu minimieren:

- die eigenen Gefühle annehmen
- Liebe und Kontakte pflegen
- Hobbies, die Spaß machen und gleichzeitig noch gesund sind
- Lachen
- Entspannen
- Beziehungen klären
- Träumereien
- Nachdenken, welche anderen Krisen schon positiv gemeistert wurden



„Betrachte den Fluss deines Lebens
und erkenne, wie viele Ströme in
ihm münden, die dich nähren und
unterstützen.“

(Thich Nhat Hanh, buddhistischer Mönch,
Schriftsteller und Lyriker, *1926)

Was können Sie als Angehöriger tun?

Die Depression eines Angehörigen kann die Familie und die Freundschaft belasten. Oft weiß man nicht, wie man sich dem depressiven Menschen gegenüber verhalten soll und wie man ihm helfen kann.

Die folgenden Tipps können Ihnen beim Umgang mit dem Erkrankten helfen.

- Ungünstiges Verhalten:
 - mit „Plattitüden“ abspeisen
 - die Probleme des Depressiven verharmlosen
 - oberflächlichen Trost spenden
- Günstiges Verhalten:
 - Verständnis für die Situation zeigen
 - Ihren Beistand versichern
 - gemeinsam etwas Schönes unternehmen
 - für einen regelmäßigen Tagesablauf sorgen
 - bei Entscheidungen unterstützen,
 - aber Entscheidungen nicht komplett abnehmen

Wenn Sie Fragen haben oder alleine mit der Situation überfordert sind, können Sie sich gerne an das psychologische Team des Hauses wenden.



HDZ NRW: Medizinische Kompetenz und menschliche Nähe

Das Herz- und Diabeteszentrum Nordrhein-Westfalen (HDZ NRW), Bad Oeynhausen, ist ein international führendes Zentrum zur Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Diabeteserkrankungen. Mit 36.000 Patientinnen und Patienten pro Jahr, davon 14.500 in stationärer Behandlung, gehört das HDZ NRW zu den größten und modernsten Zentren seiner Art in Europa.

Das HDZ NRW ist seit 1989 Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum. Die Professorenschaft des HDZ NRW ist zusätzlich seit 2023 Mitglied der Medizinischen Fakultät OWL der Universität Bielefeld.

 **HDZ NRW** Herz- und Diabeteszentrum NRW
Universitätsklinik
(Ruhr-Universität Bochum)
Med. Fakultät OWL
(Universität Bielefeld)

Georgstraße 11
32545 Bad Oeynhausen
Tel +49(0)5731/97-0
Fax +49(0)5731/97-23 00
info@hdz-nrw.de
www.hdz-nrw.de