

# LEICHT UMS HERZ

Herz und Psyche im Blick:  
Was jeder bei einer Herzschwäche wissen sollte.

**Antriebslosigkeit oder Interessensverlust?**

Das kannst du **selbst** unternehmen.

# Vorwort

Eine Herzschwäche verändert das Leben – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Viele Betroffene spüren, dass Sorgen, Ängste oder Niedergeschlagenheit plötzlich zum Alltag gehören. Das ist normal, und du stehst damit nicht allein da. Hier findest du Informationen darüber, wie Herz und Psyche zusammenhängen, worauf du achten kannst und wo du Hilfe findest. So kannst du deine Gesundheit ganzheitlich stärken.

## Wenn das Herz leidet, leidet oft auch die Psyche

Eine Herzschwäche betrifft nicht nur den Körper, sondern oft auch das seelische Wohlbefinden. Viele Betroffene sind überrascht, wie sehr sich die Herzschwäche (oder allgemeiner Herzerkrankung) auf die seelische Verfassung auswirken kann – und umgekehrt.

- **4 Millionen** Menschen in Deutschland leben mit Herzschwäche.<sup>1</sup>
- **Etwa ein Fünftel** aller Patient:innen mit Herzschwäche sind von einer Depression betroffen.<sup>2</sup>
- **2 von 3** Patient:innen erleben nach einem Herzinfarkt eine leichte bis mittelschwere depressive Episode und leiden unter Angststörungen – Frauen intensiver als Männer.<sup>3</sup>

Eine unbehandelte Depression kann die Herzschwäche begünstigen und kann den Verlauf negativ beeinflussen. Es ist wichtig, sie zu **behandeln**.

# Herzschwäche oder Depression?

## Manchmal ist es beides

Herz und Psyche beeinflussen sich gegenseitig. Depressionen sind häufige Begleiter einer Herzschwäche – und sie zeigen sich auf ganz unterschiedliche Weise. Nicht jede:r Betroffene erlebt alle Symptome, doch schon einzelne Anzeichen können den Alltag stark belasten wie z. B. Müdigkeit oder eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Diese Symptome sind ernst zu nehmen – besonders im Zusammenhang mit Herzschwäche. Eine frühzeitige Diagnose und gezielte Unterstützung können helfen, die Lebensqualität deutlich zu verbessern.

### Überlappung der Symptome sowie häufiger Begleiterscheinungen

#### HERZ

Atemnot<sup>4</sup>

Schwellung von Beinen und Füßen<sup>4</sup>

Brustschmerzen<sup>5</sup>

Herzrhythmusstörungen<sup>4</sup>

Schwindel<sup>4</sup>

- Eingeschränkte Leistungsfähigkeit mit körperlicher & geistiger Schwäche<sup>4,6</sup>
- erhöhte Ermüdbarkeit, Müdigkeit und Erschöpfung<sup>4,6</sup>
- Aktivitäten fallen schwer und werden reduziert<sup>4,6</sup>
- Gewichtszu- oder abnahme durch verändertes Essverhalten<sup>4,6</sup>
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen<sup>6,7</sup>
- Schlafstörungen<sup>4,6</sup>
- Ängstlichkeit<sup>4,8</sup>

#### PSYCHE

Verlust von Freude und Interessen<sup>6</sup>

Selbstabwertung<sup>6</sup>

Gefühl der Wertlosigkeit<sup>6</sup>

Grübelneigung<sup>8</sup>

# Bin ich von einer Depression betroffen?

Beantworte für dich ehrlich folgende Fragen\*:

- Hattest du im letzten Monat häufig das Gefühl von Niedergeschlagenheit, Depression oder Hoffnungslosigkeit?
- Hattest du im letzten Monat wenig Interesse oder Freude an Dingen, die dir sonst Spaß machen?

Wenn du beide Fragen mit „Nein“ beantworten kannst, ist eine Depression unwahrscheinlich. Solltest du jedoch eine oder beide Fragen mit „Ja“ beantworten, könnte das ein Hinweis darauf sein, dass es dir seelisch nicht gut geht. Es wäre sinnvoll, mit einer Ärztin oder einem Arzt darüber zu sprechen.



## BESONDERS WICHTIG:

Sprich offen mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, wenn du unsicher bist – insbesondere, wenn es um mögliche Anzeichen einer psychischen Erkrankung oder Depression geht.

\*Hinweis: Es handelt sich hierbei um den sogenannten PHQ-2 Test, ein etabliertes Screening-Instrument zur Erkennung möglicher Anzeichen einer depressiven Symptomatik.

Eine Herzschwäche kann das Vertrauen  
in das eigene Herz erschüttern.  
**Doch du bist damit nicht allein.**  
Trau dich, Unterstützung anzunehmen,  
und tu dir selbst etwas Gutes.

# Das Leben genießen trotz Herzschwäche

Die Diagnose Herzschwäche wirft viele Fragen auf und kann zu Unsicherheiten führen – nicht nur in gesundheitlicher Hinsicht, sondern auch im Alltag.

## Darf ich ...



... mich noch bewegen?



... meinen Hobbies nachgehen?



... auf Reisen gehen?



... Sex haben?

Ja – und es kann dir sogar guttun!

Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, soziale Kontakte und Freizeitaktivitäten stärken Körper und Seele. Achte auf deine Grenzen und sprich offen mit deinem Behandlungsteam über Wünsche und Unsicherheiten.

## Bewegung tut Herz und Seele gut



Starte mit kleinen Spaziergängen



Nimm die Treppe statt den Aufzug



Gehe kurze Wege zu Fuß



Schließe dich einer Herzsportgruppe\* an



Wähle sanfte Sportarten wie Spazierengehen oder Radfahren

## Herzgesunde Ernährung



Frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte



Gesunde Fette wie Olivenöl, Nüsse, Hülsenfrüchte



Wenig Salz, Fett und stark verarbeitete Lebensmittel



Ausreichend Wasser trinken (die genaue Menge in Abstimmung mit deiner behandelnden Ärztin bzw. deinem behandelnden Arzt)

\*Herzsportgruppen in deiner Nähe kannst du hier finden: <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/leben-mit-der-krankheit/herzgruppen>

## Hier findest du:

### Adresslisten zu Psychokardiolog:innen

Wenn du das Gefühl hast, dass es dir psychisch nicht gut geht, bist du nicht alleine. Es gibt Anlaufstellen, die dir zuhören und dich unterstützen.

<http://www.psychokardiologie.org/adressliste.html>



### Lesenswertes zum Thema

Weitere hilfreiche Informationen und Services rund um Herzschwäche findest du unter

<https://www.herzbewusst.de/>



### Selbsthilfegruppen

Hier findest du Gruppen, in denen sich Betroffene und Angehörige über ihre Erfahrungen austauschen und gegenseitig unterstützen können.

<https://www.herzbewusst.de/services/selbsthilfegruppen>



### Facebook-Community zum Austausch

Außerdem hast du die Möglichkeit, über Facebook in Kontakt mit der Initiative Herzbewusst zu treten.

Du kannst dort mit anderen Herzpatient:innen oder Angehörigen über Herzthemen diskutieren

<https://www.facebook.com/herzbewusst>



### Referenzen

1. Deutsche Herzstiftung. Herzschwäche: Symptome und Therapie. Abrufbar unter: <https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinsuffizienz> [Letzter Zugriff: August 2025].
2. Rutledge T, et al. Depression in heart failure a meta-analytic review of prevalence, intervention effects, and associations with clinical outcomes. *J Am Coll Cardiol.* 2006 Oct 17;48(8):1527-37.
3. Amouzadeh-Ghadikolai, O et al. Red flags for depression and PTSD following acute myocardial infarction: the role of early psychological symptoms. *Sci Rep* 2025;15:14033.
4. McDonagh TA, Metra M, Adamo M, et al. 2021 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. *Eur Heart J.* 2021;42(36):3599-3726. doi:10.1093/eurheartj/ehab368
5. Wu, R et al. Risk Manag Healthc Policy 2025;18:2493-503.
6. Chand SP und Arif H. Depression (Stand: 17. Juli 2023). Aufrufbar unter: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430847> [Letzter Zugriff: Oktober 2025]
7. Li, T et al. Heart failure and cognitive impairment: A narrative review of neuroimaging mechanism from the perspective of brain MRI. *Front Neurosci* 2023;17:1148400.
8. Vasupanrajit, A et al. Brooding and neuroticism are strongly interrelated manifestations of the phenome of depression. *Front Psychiatry* 2023;14:1249839

Erarbeitung erfolgte in Kooperation mit der Psychokardiologin  
Frau Dr. Rudolph und Frau Dr. Fiebiger mit der AstraZeneca GmbH