

Broken-Heart-Syndrom - Wenn man am gebrochenen Herzen stirbt

Vor fünf Tagen hat Erna ihren Mann verloren. Nach seiner Beerdigung ist sie zuhause und fühlt sich unwohl. Sie spürt Schmerzen in der Brust und ruft einen Krankenwagen. Kurz darauf bricht sie zusammen. Was ist passiert?

Vor fünf Tagen hat Erna ihren Mann verloren. Nach seiner Beerdigung ist sie zuhause und fühlt sich unwohl. Sie spürt Schmerzen in der Brust und ruft einen Krankenwagen. Kurz darauf bricht sie zusammen. Was ist passiert?

Jährlich sterben über 50.000 Menschen in Deutschland aufgrund eines **Herzinfarkts**. Die Symptome sind den meisten Menschen bekannt: Ein Engegefühl in der Brust, Schmerzen im linken Arm und Atemnot. Weniger bekannt ist dem Großteil der Masse, dass diese Symptome auch auf eine andere Krankheit zutreffen: Das Broken-Heart-Syndrom.

Der Auslöser dafür? **Stress, der in vielen Fällen durch Trauer ausgelöst wird**. Fast jeder kennt das Gefühl einen geliebten Menschen zu verlieren. Jeder trauert dabei auf seine eigene Art und Weise. Manche verlieren ihr Hungergefühl und oder ihr Gewicht, andere wiederum kompensieren den tragischen Verlust mittels Essen. Es gibt aber auch noch andere Kompensierungsmaßnahmen: **Schlafmangel, Rückzug vom sozialen Umfeld, häufiges Weinen oder auch Verdrängung**. All diese Schritte zeigen wie sich Trauer als ein **psychisches Phänomen** auch auf den Körper auswirken kann. Doch nichts zeigt dies so extrem wie das Broken-Heart-Syndrom.

Trauer ist enormer psychischer Stress für Menschen. Mediziner nennen das Broken-Heart-Syndrom auch Stress-Kardiomyopathie oder Tako-Tsubo, das bedeutet **Tintenfischfalle**. Japanische Ärzte haben dabei die Form eines „gebrochenen Herzens“ mit einer solchen Falle verglichen: Ein kurzer Hals sitzt auf einem runden Krug auf. Im Gegensatz zum Herzinfarkt ist bei dieser Krankheit kein Blutgerinnsel in den Herzkranzgefäßen der Auslöser. Dieses Syndrom wird dadurch hervorgerufen, dass Stresshormone ausgeschüttet werden und die Herzwand überreizt wird. Weiterhin besteht die Annahme, dass Kalzium einströmt und somit der Herzmuskel verkrampft. Die Behandlungsmethode unterscheidet sich deutlich von der Vorgehensweise bei einem Herzinfarkt. Man benutzt Betablocker um das Herz zu beruhigen.

Auffällig ist, dass die meisten Betroffenen weiblich sind. Experten vermuten, dass Frauen nach den Wechseljahren anfälliger für Stress sind und somit ein übermäßiges Ausstoßen von Stresshormonen für den weiblichen Körper eine höhere Belastung darstellt, als für den männlichen. **Die gute Nachricht ist, dass es sehr selten Langzeitschäden gibt**.

Nach ein paar Tagen unter Beobachtung, wird Erna wieder aus dem Krankenhaus entlassen. **Ihr Herz schlägt wieder normal, aber ihren Mann vermisst sie immer noch**.

Weiterführende Links:

Onlinetraining: [Umgang mit Gedanken](#)

Lernmappe: [Gedanken & Grübeln](#)

Foto: Steffen Walther