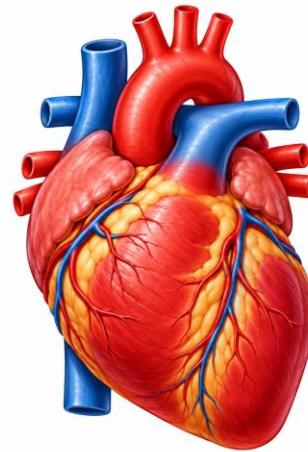


Stark bleiben – Resilienz, Schlaf und mentale Gesundheit rund um die Herztransplantation

Heike Künzel



Positive mentale Verfassung stärkt den Körper

Wie seelische Stabilität Stressreaktionen senkt und die Erholung rund um eine Operation verbessert

Stressreaktion wird gedämpft



Weniger Aktivierung
der Stressreaktion

↓ Cortisol
↓ Adrenalin

Positiver Einfluss auf Entzündungen



Geringere
Entzündungsreaktionen
im Körper

Positive mentale Verfassung

Zuversicht • Sicherheit •
innere Ruhe • Resilienz

Stoffwechsel bleibt stabiler



Bessere Regulation
des Stoffwechsels

Gefäße werden geschützt



Weniger Belastung
und bessere Funktion
der Gefäße

Das hilft rund um die Operation



Bessere Ausgangslage
für die Operation



Postoperativ meist
weniger Schmerzen



Leichtere
Mobilisation



Bessere Anpassung an
die neue Lebenssituation



Insgesamt weniger
Komplikationen



Psychische Stabilität unterstützt Heilung, Erholung und Lebensqualität.

Beeinflussung der mentalen Gesundheit - Resilienz



Resilienz: Fähigkeit, Belastungen zu bewältigen, Ressourcen zu aktivieren und nach Stress wieder in die Regulation zurückzufinden.

GUTENBERG-GESUNDHEITSSTUDIE mehr als 12.000 Teilnehmende

Geringe Resilienz war verbunden mit:

- 38 % höherem Risiko für eine Cardio-Vaskuläre-Erkrankung
- 36,2 % höherem Risiko für die Gesamtmortalität

Die Zusammenhänge bestanden unabhängig von klassischen Risikofaktoren wie Alter, Bluthochdruck und Rauchen.

JAMA-METAANALYSE 15 Studien mit 229.391 Personen

Optimismus war assoziiert mit:

- 22 bis 49% niedrigerem relativen Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse
- 8 bis 20% niedrigerem relativen Risiko für die Gesamtmortalität

MÖGLICHE SCHUTZWEGE

Bessere Stress- und Emotionsregulation

- schnellere autonome und neuroendokrine Erholung
- stärkere Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung
- gesundheitsförderndes Verhalten

Resilienz ist mehr als die Abwesenheit psychischer Belastung. Sie kann eine bedeutsame Ressource für Prävention, Rehabilitation und langfristige Herzgesundheit sein.

Die Ergebnisse zeigen Zusammenhänge, belegen jedoch noch keine direkte Kausalität.



Wie kann man seine Resilienz stärken?

Es geht nicht um zwanghaft positives Denken!!!

Akzeptanz: Lernen, Gegebenheiten anzunehmen, die man aktuell nicht ändern kann, anstatt unnötig Energie im Widerstand zu verlieren.

Lösungsorientierung: Den Fokus aktiv von der Analyse des Problems hin zur Suche nach bewältigbaren Schritten lenken. Krankheitsaufklärung!

Verantwortung übernehmen: Für das eigene Handeln und Wohlbefinden einstehen – Information über die Erkrankung als wichtiges Element!

Zukunftsorientierung: Entwicklung realistischer Ziele und Perspektiven für die Zeit vor oder nach HTX.

Ressourcenaktivierung: Identifikation persönlicher Kraftquellen (z. B. Hobbys, Natur, soziale Kontakte). Bewusstmachen bereits bewältigter Lebenskrisen stärkt das Vertrauen in die eigene Kraft.

Selbstwirksamkeit ausbauen!

Resilienz ≠ Belastungsfreiheit

Selbstwirksamkeit verbessern



„Selbstwirksamkeit ist der feste Glaube daran, schwierige Situationen aus eigener Kraft meistern zu können.“ Modifiziert nach Albert Bandura Stärkung über 4 Wege:

1. Eigene Erfolgserlebnisse (Mastery Experiences) – als wichtigster Faktor

Erfolg füttert das Selbstvertrauen.

- **Kleine Schritte:** Große Aufgaben in winzige Etappen zerlegen. Jeder Haken auf der To-do-Liste signalisiert dem Gehirn: "Ich kann das."
- **Herausforderungen suchen:** Verlasse regelmäßig die Komfortzone, aber nur so weit, dass ein Erfolg wahrscheinlich bleibt.

2. Stellvertretende Erfahrungen (Modelllernen)

"Wenn die das schafft, schaffe ich das auch." **Vorbilder suchen:** Suche nach Menschen in ähnlichen Situationen (z.B. in Selbsthilfegruppen bei chronischen Krankheiten), die ihre Hürden bereits gemeistert haben.

- **Ähnlichkeit zählt:** Je ähnlicher die Person ist, desto stärker wirkt der Effekt auf die eigene Selbstwirksamkeit.



3. Verbale Überzeugung (Social Persuasion)

Zuspruch von außen kann Berge versetzen.

- **Umfeld checken:** sich mit Menschen umgeben, die einen unterstützen und an die eigenen Fähigkeiten glauben.
- **Self-Talk:** "Ich kann das nicht" durch "Ich kann es noch nicht, aber ich lerne es" ersetzen.

4. Interpretation körperlicher Signale

Wie deutet man Herzklopfen?

- **Umdeuten:** z.B. „Mein Herz zeigt mir gerade, dass ich einen Gang zurückschalten sollte, es ist nicht kaputt.“ „Das System arbeitet und passt sich an.“
- **Emotionsregulation:** Techniken wie die Progressive Muskelentspannung helfen, die Kontrolle über den Körper zurückzugewinnen und entspannter zu bleiben.
- **Handlungskompetenz** für das Signal erlangen - welche Schritte muss ich wann unternehmen (Puls/RR messen, Gerät kontrollieren, Klinik anrufen)

Tipp für den Alltag: Erfolgstagebuch führen. Jeden Abend eine Sache notieren, die man aktiv bewirkt hat – egal wie klein sie war. Das schärft den Blick für die eigene Handlungsfähigkeit.

Entspannungsverfahren – Wellness Voodoo?



Genetischer Fingerabdruck von Entspannungstechniken (94 Gene / 52 werden hoch- & 42 herunterreguliert)

Meta-Analyse über verschiedene Entspannungsverfahren (MBSR, Yoga, etc) identifizierten ein Set von 94 Genen, die bei Entspannung immer gleich reguliert werden:

52 Gene werden hochreguliert (diese sind grundsätzlich involviert in Zellerneuerung und metabolische Stabilität)

42 Gene werden herabreguliert (diese sind hauptsächlich involviert in Inflammation und Stressantwort)

Buric, I., Farias, M., Jong, J., Mee, S., & Maraldi, E. O. (2017). What is the molecular signature of mind-body interventions? A systematic review and meta-analysis of gene expression changes in modulated cells. *Frontiers in Immunology*, 8, 670.
Supplementary Re-Analysis (2026): Transcriptional Signature of Mind-Body Interventions on Inflammatory Gene Expression: A Cross-Dataset Meta-Analysis. *Gene Expression Omnibus (GEO) / SSRN Research Network*, 2026.

Kurzzeiteffekte auf Metabolic und Gehirnaktivität:

Untersuchung mit funktioneller Kernspintomographie und Blutanalysen:

Auch **kurze Phasen mit intensiver Meditation** können die funktionelle Konnektivität des Gehirns (Ruhezustandsaktivität – z.B. gestört bei Depression) beeinflussen.

Direkte Korrelation mit einer abrupten **Herabregulierung** von **inflammatorischen Genen** und Markern für **metabolische Reprogrammierung** im Blut.

Tang, R., Friston, K. J., & Tang, Y. Y. (2025). PCC-hippocampal functional connectivity associated with NF-κB anti-inflammatory gene expression and stress reduction following short-term meditation. *Communications Biology (Nature Portfolio)* / PMC Central PMCID: PMC12287978.

Entspannungsverfahren sollten individuell ausgewählt werden (z.B. Yoga, autogenes Training, Achtsamkeitstraining etc.)

Teilerstattung oft durch Krankenkassen möglich

Regelmäßige Anwendung!!!

Achtsamkeitsstraining - Anleitung zum achtsamen Essen

(gekürzt)



Nehmen Sie zunächst die Walnuß (Praline etc.) in die Hand

Alle Sinne einschalten:

Wie sieht sie aus? Welche Form hat sie? Wie fühlt sie sich an? Wie riecht sie?

Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die Walnuß.

Jetzt stecken Sie die Walnuß in den Mund.

Nicht kauen, sondern erneut mit allen Möglichkeiten erfassen (fühlen, schmecken)

Anschließend langsam! 20 bis 30 mal kauen

Erneut alle Veränderungen erfassen (z.B. Geschmack, Konsistenz)

Dann erst schlucken – was verändert sich dadurch?



Genussfähigkeit und Wohlbefinden

gekürzt



Die Voraussetzung ist die Genussfähigkeit (z.B. positive Rückerinnerung)

- Genuss verlangt Erfahrung!
- Genussfähigkeit kann z.B. in der Depression verlorengehen
- Genuss ist individuell (Musik, Essen, Natur usw.)
- Genuss als positive Sinnesempfindung regelmäßig in den Alltag einbauen
- Genuss kann auch in einem kurzen Zeitraum stattfinden

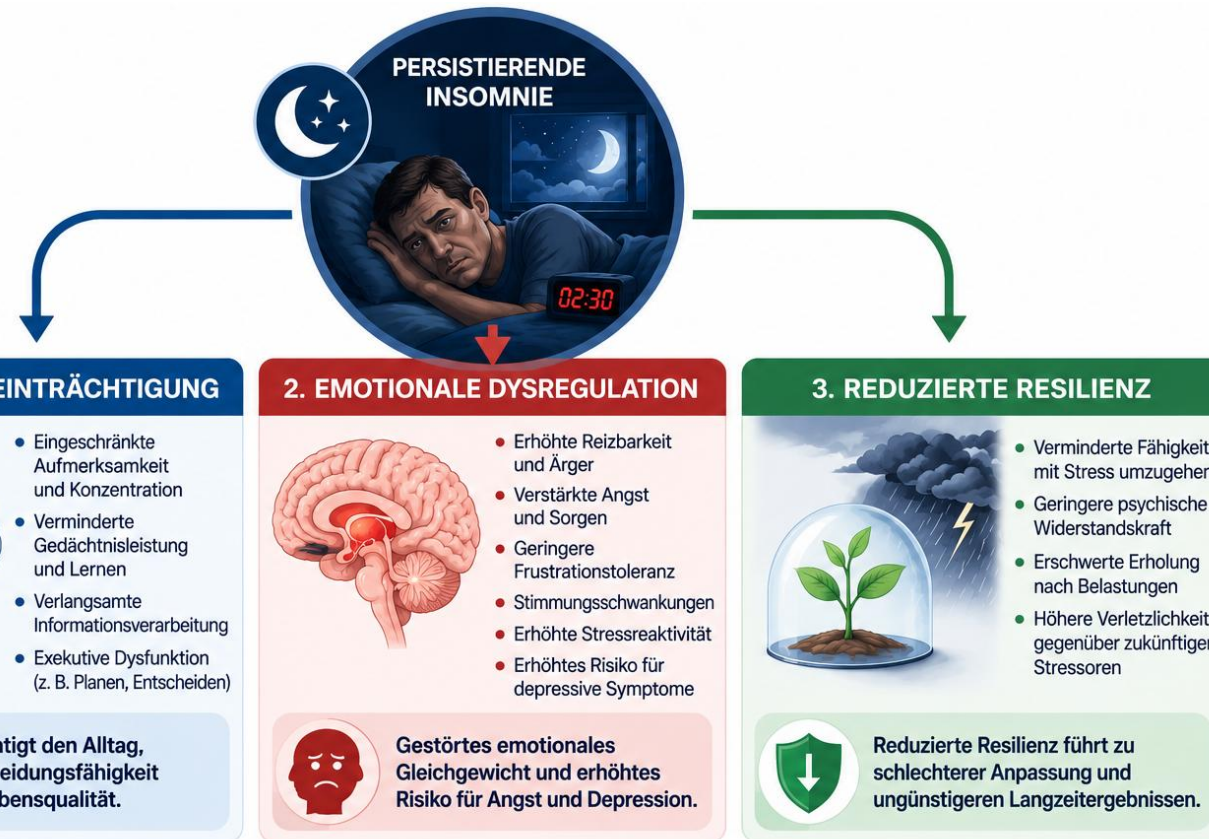


Google: „Genußregeln“

Schlaf



Schlaf und kardiologische Erkrankungen beeinflussen sich gegenseitig!



Teufelskreis: Die kognitiven und emotionalen Folgen der Insomnie erhöhen Stress und innere Anspannung, verstärken die Schlafprobleme und beeinträchtigen das Gehirn und die psychische Gesundheit weiter.

- **Erhöhte Schmerzwahrnehmung:** Schlafentzug reduziert die Schmerztoleranz, tw. sind postoperative höhere Dosen an Schmerzmitteln nötig
- **Metabolische Auswirkungen:** Es reichen wenige Nächte mit Schlafrestriktion (auf z.B. 4 bis 5 Stunden) um die Insulinsensitivität um 20% to 30% zu reduzieren – wichtig ist vor allem ein intakter Tiefschlaf
- **Achtung auf Alpträume:** Diese sind ein unabhängiger Risikofaktor für eine kardiovaskuläre Erkrankung, Assoziiert im schnellerem Altern und bidirektional verknüpft mit dem Glucosestoffwechsel

Schlafstörungen - Regeln der Schlafhygiene (Auszug)



- **Einhalten eines festen Schlaf-Wach-Rhythmus**
- **Nicht wach im Bett bleiben und versuchen eine neue Schlafposition zu finden $\Rightarrow$ Aufstehen und sich anderweitig beschäftigen (z.B. lesen)**
Das Bett sollte nicht mit unangenehmen Gefühlen assoziiert werden!
- **Keine ausgedehnten Schlafzeiten tagsüber (mindert den Schlafdruck)**
- **Bei nächtlichem Aufwachen nichts essen:** Regelmäßiges Essen in der Nacht führt innerhalb kurzer Zeit dazu, dass der Körper von selber nachts wach wird - er erwartet, "gefüttert" zu werden.
- **Bei nächtlichem Erwachen (z.B. Toilettengang) möglichst kein helles Licht anschalten:**
Helles Licht wirkt als "Wachmacher,,!

Speziell:

- **Anpassung der abendlichen Trinkmenge und frühes leichtes Abendessen**
- **Auf Verteilung der Medikation achten (Diuretika)**
- **Auf Lagerung achten**



Fazit



**Sie können über kleine Modifikationen im Alltag
ihren Körper positiv beeinflussen und damit auch
zu einem guten Ergebnis der HTX beitragen!**

