

Dr. med. Nana Bimpong-Buta

Strong Heart

Wie wir Stress loslassen und
unser Herz nachhaltig stärken

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche Hilfe in Anspruch.

2. Auflage 2026

© 2026 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

Unter Mitarbeit von Anne Jacoby
Redaktion: Angelika Lieke und Regina Carstensen
Umschlaggestaltung: eisele grafik-design, München
Umschlagabbildungen: Gaby Gerster
Bildnachweis: AdobeStock: 19, 55 (Alina Nikitaeva);
Shutterstock.com: 59 (Liana Nagieva), 63 (Alexander_P),
193, 236 (Olga Bolbot), 206 (ru-ping).
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck: GGP Media GmbH
Printed in Germany
ISBN 978-3-453-21910-6
www.heyne.de

Inhalt

Herzlich willkommen zu Ihrer Herzensreise!	11
Dafür sorgen, dass man erst gar nicht hinfällt 11 · Herzgesundheit in Deutschland 13 · Warum ich das Herz so feiere 14	
Teil I: Ihr Herz im Fokus	17
Strong Heart für jeden Tag: Das Herz bringt Lebensenergie	19
Je stärker das Herz, desto leichter das Leben 20 · Die Informationsflut geht uns ans Herz 21 · Warum das Herz so sehr unter Stress leidet 23 · Was wir vom Herzen lernen können – und warum es Ihr bester Lehrer ist 25	
Hand aufs Herz: Risikofaktoren erkennen	28
Bluthochdruck bleibt oft unerkannt 29 · Cholesterin ist nur dann ein Problem, wenn Entzündung dazukommt 31 · Wie Übergewicht die Herzgesundheit stört 34 · Diabetes ist für das Herz nicht harmlos 36 · Warum das Herz kein Nikotin mag 38 · Der wichtigste Risikofaktor: Stress 40 · Wenn Leistung ans Herz geht 42 · Woran erkennen Sie, dass Sie gefährdet sind? 46	
Teil II: Die große Stellschraube heißt Stress	53
Wie Stress aufs Herz drückt	55
Das Herz hat gar nichts gegen Stress. Eigentlich ... 56 · Was passiert, wenn wir uns erschrecken? 57 · »Nana, count to ten!« Wer gestresst ist, denkt schlechter 61 · Eustress und Distress: Mancher Stress macht richtig Spaß 65 · Achtung, Dauerstress: Wenn der Körper nicht mehr herunterfährt 67	

Was mit dem Herzen passiert, wenn der Stress nicht endet 69
Warum sinkt der Blutdruck nicht? 69 · Wie hoher Blutzucker die Gefäße belastet 71 · Blutfett stresst das Herz-Kreislauf-System 73 · Ein gesundes Herz tanzt 74

Warum Stress Frauenherzen härter trifft 76
Bei Stress leidet der Herzmuskel anders 78 · Herzinfarkt-Symptome und Stressreaktionen 79

Das gebrochene Herz gibt es wirklich 82
Tod am Schreibtisch 82 · Das Takotsubo-Syndrom 83

Teil III: Das Stress-weg-Programm für Ihr Herz 87

1. Schluss mit Herzangst 89
Angst und Ängstlichkeit: Was ist der Unterschied? 91 · Warum Angst Symptome verstärkt 92 · ☞ Worte nehmen dem Stress den Stachel 94 · ☞ Den Stress wegatmen 95 · ☞ Den Fokus breiter stellen 96

2. Die Emotionen entschärfen, die sich hinter dem Stress verstecken 97
Grübeln löst den Druck nicht auf 98 · Auch Perfektionismus ist Stress 99 · Was Hirn und Herz stresst, weil wir es nicht fühlen wollen 100 · Liebe, Hoffnung, Dankbarkeit: Die Königsklasse der Emotionen 102 · ☞ Das Gefühl der Liebe stärken 106 · ☞ Hoffnung größer machen 107 · ☞ Dankbarkeit üben 109 · ☞ Registrieren. Lernen. Abhaken. 110

3. Der Fünf-Sekunden-Stopp: Gelassen bleiben im akuten Notfall 111
☞ Die STOPP-Technik 113 · ☞ Ausatmen! 114 · ☞ Helikopter-Perspektive 115

4. Anker bauen: So bereiten Sie sich auf die nächste Stresssituation vor 117
☞ Anker setzen: Ihr innerer Ruheknopf 118 · ☞ Progressive Muskelentspannung 121 · ☞ Bodyscan, Musik und Tanz 123 · ☞ Kurze Regenerationsrituale im Alltag 124

5. Mit Bewegung Ihr Herz schützen	126
30 Minuten – 70 Prozent: Sich anstrengen, aber richtig! 127 · Wie viel Bewegung ist wirklich gut fürs Herz? 129 · 🐾 Bewegung in den Alltag bringen! 130	
6. Ernährung im Alltag: Lecker, entspannt und herzgesund essen	134
Die eine Frage, die alles verändert: Ist Ihr Teller bunt? 135 · Kohlenhydrate liefern Energie 136 · Proteine sind Baumaterial für fast alles 137 · Zellen lieben gute Fette 138 · Supplements: Braucht man das? 139 · Trinken nicht vergessen! 142	
7. Schlaf ist die beste Herzmedizin	144
Warum vier Stunden Schlaf nicht reichen 145 · Wenn das Herz nachts rast 147 · 🐾 Einfach wieder einschlafen 148 · Guter Schlaf beginnt nicht erst in der Nacht 150	
8. Herzgesunde Routinen aufbauen	152
Entscheidend ist das Tun – jeden Tag 153 · 🐾 Routinen aufbauen, die bleiben 155 · 🐾 Entscheiden, was wirklich zählt 157 · 🐾 Augen auf – für sich selbst 159	
Teil IV: Umsteuern in ein herzstarkes Leben	161
Ihr Herzdoc berät. Die Entscheidung treffen Sie	163
Behavioral Activation: Schneller sein als der Autopilot	164
Gesünder bewegen braucht Termine 165 · Gesünder essen braucht mehr 165 · Kopfkino hilft beim Loslegen 166 · Und was, wenn das Leben nicht mitspielt? 167	
Urge-Surfing: Dem Gehirn beweisen, dass der Drang zu Ungesundem tatsächlich verschwindet	170
Machen Sie doch, was Sie wollen! Aber erst morgen 171 · Und was, wenn der Heißhunger nicht das eigentliche Problem ist? 172	
Nicht der einzelne Tag macht den Unterschied. Sondern das Leben	174

Teil V: Mehr Wissen. Weniger Stress	
Kleiner Wegweiser durch die Kardiologie	177
In der Herzmedizin ist Zeit immer knapp	179
Menschen wollen mehr als »behandelt« werden 180 · Wer macht eigentlich was? 183	
Gut vorbereitet. Entspannt in der Sprechstunde	186
Nehmen Sie Ihre Herzensmenschen mit in die Sprechstunde 186 · Die Vorbereitung macht den Unterschied 187 · Klar einsteigen, strukturiert fragen 188	
Diagnostik ohne Druck und Sorgen:	
Wissen, was wie gemessen wird	191
Blutdruck 191 · EKG 195 · Belastungs-EKG und HRV 197 · Herz-Ultraschall 199 · Gefäß-Ultraschall 200 · Spirometrie 203 · Blutdruck messen zu Hause. So funktioniert's 204 · Was bringt die Kreislaufkontrolle via Smartwatch oder Smart Ring? 208	
Was Laborwerte über Ihr Herz verraten	219
Troponin I (Tn-I Plus) 219 · NT-proBNP 220 · D-Dimer 221 · TSH, T3 und T4 221 · Testosteron 222 · Ferritin (Eisenspeicher) 223 · CRP (C-reaktives Protein) 223 · Vitamin D 224	
Nach dem Befund: Wie geht es jetzt weiter?	225
Herzmedikamente verstehen. Sicherer durch den Alltag	228
Blutdrucksenker 228 · Cholesterinsenker 230 · Blutverdünnung 231 · Entzündungshemmer 232 · Von Bypass bis Schirmchen 233 · Kardioversion 233 · Herzkatheteruntersuchung 234 · Stent 235 · Bypass 237 · Herzschrittmacher 240 · Kardioverter-Defibrillator (ICD) 242 · Transkatheter-Aortenklappenimplantation (TAVI) 243 · Transkatheter Edge-to-Edge Repair (TEER) 245 · Ablation 246 · Okkluder (»Schirmchen«) 247	
Reha: Raus aus der Angst vor der nächsten Attacke	250

Der Stress-weg-Plan für alle Fälle	252
Wann in die Praxis? Wann in die Notaufnahme? 252 · Für die Tasche: Ihre persönliche Gesundheitsübersicht 253 · Die Notfallmappe: Damit Entscheidungen in Ihrem Sinne getroffen werden 255 · Ein starkes Netzwerk gibt Sicherheit 256 · Mehr Wissen heißt weniger Stress 257	
Danksagung	259
Literaturverzeichnis	264

Herzlich willkommen zu Ihrer Herzensreise!

Herzlich willkommen zu Ihrer Herzensreise! Ich freue mich sehr, dass Sie dabei sind – vielleicht wieder, vielleicht zum ersten Mal.

In den vergangenen Monaten durfte ich viele Menschen treffen, die mir von ihrem Herzen erzählt haben. Von ihren Sorgen, ihren Erfahrungen, ihren Fragen und von den Momenten, in denen plötzlich alles anders war. Diese Begegnungen haben mir noch einmal gezeigt, wie wichtig es ist, das eigene Herz zu verstehen. Wissen nimmt Unsicherheit. Wissen nimmt Stress. Wissen hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Darum geht es in diesem Buch: um die richtigen Entscheidungen für Ihr Herz. Für dieses faszinierende Organ, das Sie Tag für Tag durchs Leben trägt, sich anpasst, Belastungen auffängt und oft viel mehr kann, als wir ihm zutrauen.

In meinem ersten Buch HAPPY HEART haben wir gemeinsam darauf geschaut, was Ihr Herz glücklich und gesund hält. Jetzt gehen wir einen Schritt weiter. Ich möchte Ihnen zeigen, wie stark Ihr Herz ist, was es braucht, um diese Stärke zu bewahren, und was Sie selbst dafür tun können. Willkommen bei unserer gemeinsamen Herzensmission. Es ist schön, dass Sie da sind.

Dafür sorgen, dass man erst gar nicht hinfällt

Nach über 25 Jahren in der Herzmedizin habe ich eines ganz klar verstanden: Herzmedizin bedeutet nicht nur, Medikamente zu

verschreiben, Menschen eine Pause von der Arbeit zu verordnen oder akute (medizinische) Probleme zu lösen. Aus meiner Sicht bedeutet diese Medizin vor allem, hinzuhören, hinzusehen und auch das wahrzunehmen, was man eben *nicht* sofort erkennt: ob der permanente Stress im Job bereits Spuren im Herzen hinterlassen hat, ob der seltsame Husten vielleicht gar keine Bronchitis ist, sondern seinen Ursprung im Herzen hat oder ob die anhaltende Erschöpfung nicht einfach eine Folge des Älterwerdens ist, sondern ein ernstes Warnsignal des Herz-Kreislauf-Systems.

Das alles sind Veränderungen, die oft niemand bemerkt, bis sie irgendwann doch spürbar werden, manchmal dann auch akut und gefährlich. An dieser Stelle sehe ich unsere eigentliche Aufgabe. Nicht erst zu reagieren, wenn etwas passiert – sondern rechtzeitig, also im Vorfeld, zu verstehen, was passieren könnte. Und dann alles Mögliche tun, damit es nicht eintritt.

Ich erinnere mich noch gut an meine Zeit als junger Arzt, als ich verschiedene Fachrichtungen kennengelernt habe. Mein Vater ist Nervenarzt, und ich habe mich damals intensiv mit der Neurologie beschäftigt. Ein faszinierendes Fach, keine Frage. Aber oft dachte ich: Ist der Schlaganfall da, beginnt die Aufarbeitung. Rehabilitation, Therapie, Begleitung – alles wichtig, aber der entscheidende Moment liegt bereits hinter der Patientin oder dem Patienten. Ähnlich ging es mir in meiner Zeit an der Uniklinik Düsseldorf, auf der Intensivstation im neunten Stock, direkt über der Onkologie im achten. Ich habe viele Patientinnen und Patienten erlebt, die permanent zwischen diesen beiden Welten verlegt wurden. Es wurde alles versucht: Beatmung, Infusionen, maximale Therapie, und dennoch gab es Situationen, in denen wir trotz aller Anstrengungen nichts mehr aufhalten konnten. Das waren Situationen, die mich geprägt haben. Nicht, weil etwas falsch gelaufen wäre, sondern, weil wir zu spät waren.

Ich habe den größten Respekt vor all diesen Fachrichtungen und bin dankbar, dass es diese Expertise gibt. Aber ich habe letztlich für mich erkannt: Mein Herz gehört der Kardiologie.

Weil wir hier einen echten Hebel haben. Die große INTER-HEART-Studie mit fast 30 000 Menschen aus 52 Ländern zeigte, dass neun beeinflussbare Faktoren (ich gehe noch auf sie ein) rund 90 Prozent des Risikos für einen ersten Herzinfarkt erklären. Anders ausgedrückt: Ein Großteil der Herzinfarkte könnte durch konsequente Prävention vermutlich verhindert werden. Das macht deutlich, warum Prävention so wichtig ist. Wir können heute weit mehr tun, als Krankheiten zu behandeln – wir können dazu beitragen, dass sie gar nicht erst entstehen.¹

Einfacher gesagt: Nicht erst warten, bis der Arm gebrochen ist, sondern vorher dafür sorgen, dass man gar nicht erst hinfällt. Mein Bruder ist Orthopäde, er repariert, wenn etwas gebrochen ist. Ich versuche, dafür zu sorgen, dass es gar nicht erst so weit kommt ... zumindest am Herzen.

Herzgesundheit in Deutschland

Jedes Jahr sterben in Deutschland mehr als 300 000 Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen – das sind fast 1000 Menschen an jedem einzelnen Tag.² Etwa jeder dritte Todesfall hängt mit Herz und Kreislauf zusammen, während Krebs bei rund jedem fünften Todesfall die Ursache ist.³ Das bedeutet: Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen deutlich mehr Todesfälle als Krebs, trotzdem wird im Alltag seltener darüber gesprochen.

Schauen wir uns an, was konkret dahintersteckt, dann sehen wir ein ganzes Spektrum: verengte Herzkranzgefäße, Herzinfarkt, Herzschwäche, durch Bluthochdruck bedingte Schäden, Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern und auch der Schlaganfall. Es gibt also nicht die *eine* Herzerkrankung, sondern eine Vielzahl von Störungen, die häufig denselben Ursprung haben und sich über Jahre hinweg aufbauen.

Umso wertvoller ist es, dass Sie jetzt hier diese Reise mit mir angetreten haben. Dass Sie mehr wissen wollen. Dass Sie verstehen

wollen. Dass Sie Verantwortung für Ihre Herzgesundheit übernehmen wollen. Ich begleite Sie dabei – selbstverständlich von Herzen gern. Denn im Kern geht es mir immer um zwei Dinge: *Medizin verständlich zu machen* und *Menschen in die Umsetzung zu bringen*. Mehr braucht es eigentlich nicht, und gleichzeitig ist das eine der größten Herausforderungen überhaupt. Deshalb versuche ich in meinen Podcasts, Büchern und über Social Media weitaus mehr, als das medizinische Fachchinesisch zu übersetzen. Ich möchte Menschen berühren und Herzgesundheit nicht nur erklären, sondern spürbar werden lassen.

Dabei fing alles ganz anders an.

Warum ich das Herz so feiere

Als Kind wollte ich nicht Kardiologe werden, sondern Tierarzt. Mein Kinderzimmer in Sankt Augustin bei Bonn war voller Tierfotos, und meine Pateneltern, Jürgen und Renate, haben diese Begeisterung liebevoll mit angefacht. Jürgen war Biologe – und zu meiner Kommunion schenkte er mir ein 60-Liter-Aquarium. Gefühlt mit genauso vielen Fischen drin wie Litern Wasser. Und jeder einzelne Fisch bekam natürlich einen Namen. Ich war fasziniert vom Leben. Von Lebewesen. Von Fürsorge. Und von diesem besonderen Gefühl, dass etwas in unserer Hand liegt – dass wir Verantwortung übernehmen dürfen.

Als Jugendlicher stand ich dann irgendwann im Berufsinformationszentrum in Bonn vor einem Computer und tippte meine Interessen ein. Das Ergebnis erschien auf dem Bildschirm, und ich hatte es mehrmals versucht –immer erhielt ich nur ein und dieselbe Antwort: Arzt. Arzt. Arzt. In diesem Moment wurde mir klar: Das ist es wohl. Ich werde Arzt.

Im Studium und in der Ausbildung begegnete ich dann faszinierenden Kardiologen. Nicht nur fachlich kompetent, sondern menschlich beeindruckend. Ich beobachtete, wie sie mit Patien-

tinnen und Patienten sprachen. Wie sie hinhörten. Wie sie erklärten. Sie arbeiteten in einem Bereich, in dem man Menschen oft sehr konkret und äußerst wirksam helfen kann. Und das begeistert mich bis heute an der Kardiologie.

Hier gibt es klare Zusammenhänge, klare Daten, klare Befunde – und gleichzeitig sehr viel Menschlichkeit. Man hört zu. Man schaut hin. Man will begreifen. Man ordnet ein. Und meist kann man helfen. Das ist für mich eine wunderschöne Kombination.

Viele Menschen sind heute der Ansicht, im medizinischen System nicht wirklich wahrgenommen zu werden. Da ist wenig Zeit, viel Komplexität, viele Zahlen werden in den Raum geworfen, so manche Abläufe bleiben unverständlich. Aber der Mensch braucht manchmal etwas ganz anderes, zumindest zu Beginn einer Behandlung: eine Ärztin oder einen Arzt, die oder der innehält, Verständnis zeigt und Sie auf dem Weg der Heilung von Herzen gerne begleiten will.

Vielleicht ist genau das einer der Gründe, warum ich die Kardiologie so liebe. Das Herz ist einerseits ein unglaublich präzises Organ, aber andererseits auch ein sehr »offenherziges«. Es erzählt uns viel, weil es so intensiv auf unseren Lebensstil, auf unsere Gewohnheiten, auf Stress, auf Schlaf, auf Bewegung, auf Ernährung, auf Emotionen reagiert. Wenn wir genau in uns hineinhorchen, sagt es uns oft schon früh, was es braucht. Und wenn wir Medizinerinnen und Mediziner mit Erfahrung, bester Diagnostik und einem echten Interesse am Menschen arbeiten, können wir ebenfalls vieles erkennen, erfassen und oft auch verändern. Das Herz schenkt uns die Chance, Klarheit zu gewinnen – und aus dieser Klarheit heraus gute Entscheidungen zu treffen.

Eventuell kennen Sie meinen Podcast »Leben auf Pump«. Dort spreche ich über all dies: verständlich, direkt, alltagsnah und immer mit dem Wunsch, konkrete Impulse zu geben, die tatsächlich etwas verändern können. Wenn Sie mögen, hören Sie dort einmal rein. Schnell werden Sie auch dort meine Begeisterung für das

Herz spüren. Ich finde dieses Organ einfach faszinierend. Es ist lebenswichtig, kraftvoll, sensibel, anpassungsfähig und gleichzeitig so zentral für alles, was wir im Alltag erleben. Ohne das Herz läuft nichts. Und mit einem starken Herzen laufen Sie leicht durch ein entspanntes, gesundes und langes Leben.

Für Ihr Strong Heart können Sie selbst eine Menge tun. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Herz im Alltag Schritt für Schritt stärken können. Gleichzeitig begleitet es Sie durch die Welt der Kardiologie: Sie erfahren, was Sie wissen müssen, um Untersuchungen, Diagnosen und Behandlungen zu verstehen – und sich im Ernstfall sicher, gut informiert und möglichst ohne unnötigen Stress zu rechtzufinden.

Viel Freude beim Start in ein herzstarkes Leben
wünscht Ihnen
Ihr

Dr. Nana Bimpong-Buta

Teil I

Ihr Herz im Fokus



Strong Heart für jeden Tag: Das Herz bringt Lebensenergie

Ihr Herz sorgt dafür, dass Blut durch Ihren Körper fließt. Dieses Blut transportiert den Stoff, den nahezu alle komplexen Lebewesen auf der Erde zum Leben brauchen: Sauerstoff. Mit diesem Sauerstoff produziert jede Zelle Ihres Körpers Energie. Das ist die Grundlage Ihres Lebens.

Wussten Sie, dass Ihr Herz bis zu 150 000 Mal am Tag schlägt? Dass es jeden Tag ungefähr 7500 Liter Blut durch Ihren Körper pumpt, also 50 Badewannen voll? Ja, Sie haben richtig gelesen. Jeden einzelnen Tag. Ohne Pause. Während Sie arbeiten, laufen, essen, lachen, schlafen, träumen – Ihr Herz arbeitet ununterbrochen weiter. Jeden Tag aufs Neue. Und das Jahr für Jahr. Manchmal mehr als hundert Jahre lang. Wenn man sich das einmal bewusst macht, wird schnell klar: Dieses Organ ist nicht einfach nur »wichtig«. Es ist ein faszinierendes Hochleistungsorgan.

Es besitzt seinen eigenen Taktgeber. Spezialisierte Schrittmacherzellen im Sinusknoten, gelegen im rechten Vorhof, erzeugen die elektrischen Impulse für jeden Herzschlag ganz von selbst. Das Herz schlägt deshalb grundsätzlich auch ohne Impulse aus dem Nervensystem. Die Schrittmacherzellen können aber ebenso Impulse von außen empfangen, um zum Beispiel bei Anstrengung die Herzfrequenz zu senken oder zu erhöhen.

Die Muskelfasern verlaufen nicht geradlinig. Sie sind in mehreren Schichten spiralförmig angeordnet. Dadurch wringt sich das Herz bei jedem Schlag gewissermaßen selbst aus und pumpt das Blut besonders effizient aus den Herzkammern.

Es kann seine Leistung enorm steigern. In Ruhe pumpt das Herz etwa fünf Liter Blut pro Minute. Bei starker körperlicher Belastung kann sich diese Leistung auf mehr als 20 Liter und bei gut trainierten Sportlerinnen und Sportlern sogar auf über 30 Liter pro Minute erhöhen.

Trotzdem ist das Herz ziemlich klein. Es wiegt bei den meisten Erwachsenen nur etwa 300 bis 350 Gramm – ungefähr so viel wie eine große Avocado.

In unserem Alltag nehmen wir das alles als selbstverständlich hin. Das Herz schlägt halt. Klar. Macht es ja schon immer. Aber wenn wir einmal wirklich hinschauen, merken wir: Das, was da in unserer Brust geschieht, ist alles andere als selbstverständlich. Es ist ein kleines Wunder.

Deshalb ist es auch so entscheidend, dass wir beginnen, dieses Organ umfassend zu verstehen. Denn je besser wir nachvollziehen können, wie unser Herz arbeitet, desto besser begreifen wir auch, was es braucht, um stark zu bleiben.

Je stärker das Herz, desto leichter das Leben

Je besser Ihr Herz funktioniert, desto höher ist Ihre Lebensqualität. Desto mehr können Sie also erleben, genießen, gestalten. Ich habe in all den Jahren als »Herzensdoc« unzählige Menschen erlebt und begleitet – und es ist wirklich spannend, zu verfolgen, wie eng diese Dinge zusammenhängen. Menschen, die voller Energie sind, die mit Freude durchs Leben gehen, die innerlich und äußerlich in Bewegung sind, haben oft auch ein starkes Herz.

Was umgekehrt heißt: Arbeitet das Herz nicht optimal, dann spürt man das. Vielleicht nicht immer sofort dramatisch, aber doch schleichend. Man federt eben nicht mehr einfach so zu Fuß in den vierten Stock. Ein kurzer Gang zum Supermarkt fühlt sich plötzlich an wie eine kleine Bergtour, man muss öfter stehen bleiben und durchatmen. Mitten im Gespräch oder bei der Arbeit fällt es

schwer, sich zu konzentrieren, der Kopf wirkt wie in Watte gepackt. Weniger Sauerstoff in den Zellen heißt weniger Energie, heißt weniger Belastbarkeit und auch weniger Klarheit im Kopf. Dann heißt es: »Irgendwie bin ich nicht mehr so richtig in meiner Kraft.« Das ist der Grund, warum es so entscheidend ist, dem Herzen Aufmerksamkeit zu schenken. Es bestimmt, wie viel Leben wirklich in unserem Leben steckt.

Auf der einen Seite haben wir also dieses unglaubliche Hochleistungsorgan – einen organischen Motor, der jeden Tag zuverlässig arbeitet, der uns mit Sauerstoff versorgt, der Leben in jede einzelne Zelle bringt. Und auf der anderen Seite ist das Herz eng verbunden mit unseren Emotionen. Es reagiert auf das, was uns bewegt: Aufregung, Überraschung, Freude, Liebe und eben auch – damit kommen wir zu einem ganz entscheidenden Thema dieses Buchs – auf *Stress*.

Stress ist eines der großen Themen unserer Zeit und ein gewichtiger Grund dafür, warum immer mehr, auch jüngere Menschen Herzinfarkte erleiden und weshalb Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Abstand die Todesursache Nummer eins sind, nicht nur in Deutschland, sondern weltweit. Dafür gibt es viele Gründe: Vor allem junge Menschen fühlen sich belastet durch globale Krisen, finanzielle Unsicherheit und Leistungsdruck. Einsamkeit. In Deutschland fühlen sich rund 20 Prozent von ihnen einsam,⁴ mehr als ein Viertel nutzt soziale Medien riskant oft oder sogar krankhaft oft.⁵ Eine große Studie, die das Onlineverhalten von fast 1500 Deutschen über sieben Monate verfolgt hat, konnte konkret zeigen: Wer viel Zeit in sozialen Medien, beim Onlineshopping oder Gaming verbrachte, berichtete häufiger von Stress.⁶

Die Informationsflut geht uns ans Herz

Viele kennen es: Man wacht morgens auf, nimmt, noch schlaftrunken, das Smartphone zur Hand, und bevor man im neuen Tag

angekommen ist, prasselt schon alles auf einen ein: Erdbeben hier, Kursrutsch da, Verbrechen dort, E-Mails, Anfragen, Postings, Re-Postings, Kommentare, Chats ... Und so geht es weiter auf dem Weg zur Arbeit, sogar in der Cafeteria in der Mittagspause, im Supermarkt, am Abend zu Hause: überall Bildschirme, überall Informationen.

Aufmerksamkeit ist die wertvollste Währung des digitalen Zeitalters, und schlechte Nachrichten sind dabei besonders erfolgreich. Unser Gehirn reagiert seit Jahrtausenden stärker auf mögliche Gefahren als auf gute Nachrichten – eine Fähigkeit, die einst unser Überleben sicherte. Heute nutzen digitale Plattformen diesen Mechanismus. Weil negative Schlagzeilen unsere Aufmerksamkeit stärker fesseln und Medien von Aufmerksamkeit leben, sind schlechte Nachrichten in der Überzahl. Sie bleiben hängen. Im Journalismus gilt der Satz: »If it bleeds, it leads« – was blutet, kommt auf die Titelseite. Dieser Fokus ist es, der uns im wahrsten Sinne des Wortes ans Herz geht.⁷

Aus diesem Grund habe ich für mich eine Entscheidung getroffen: Ich habe aufgehört, mich permanent mit Nachrichten berieseln zu lassen. Keine Sorge, ich weiß dennoch, was in der Welt passiert. Ich laufe nicht nur mit einer rosaroten Brille durchs Leben und tue auch nicht so, als gäbe es keine Herausforderungen. Aber ich habe gelernt zu unterscheiden: Was kann ich beeinflussen und was nicht? Und vor allem: Was tut meinem Herzen gut – und was nicht?

Die Informationsflut fragt Sie nicht. Sie flutet. Wenn Sie davon nicht überspült werden wollen, müssen Sie sich aktiv dagegen wehren. Das kostet Energie, trotzdem führt kein Weg daran vorbei: Info-Überflutung ist nicht gesund. Sie führt nicht zu Klarheit, sondern im Gegenteil zu Verwirrung, zu Unruhe, zu innerem Druck. Denn für das Gehirn ist die endlose Kette aus »News« eine endlose Kette aus Mikro-Stressoren, die das Stresssystem jedes Mal anstoßen. In der Folge bleiben Stresshormone permanent erhöht, wir schlafen schlechter, wir regenerieren schlechter, und auch das Herz erholt sich schlechter in der Nacht. Schlechte Nachrichten, ständige Erreichbarkeit und Social-Media-Aufreger verengen also nicht di-

rekt unsere Herzkranzgefäße. Aber der Stress, den sie begünstigen, der schlägt am Ende auch auf das Herz.

Dazu kommt noch ein Punkt: Wir leben in einer Zeit, in der sich Wissen in einem unglaublichen Tempo vermehrt. Auf den ersten Blick klingt das wie eine fantastische Entwicklung. Mehr Wissen – das muss doch besser sein, oder? Mehr Informationen, mehr Möglichkeiten, mehr Kontrolle. Man könnte denken: Je mehr ich weiß, desto besser kann ich mein Leben steuern. Gerade wenn es um Gesundheit geht, um mein Herz, scheint das ja auch logisch. Doch mehr Wissen bedeutet nicht automatisch mehr Klarheit. Mehr Wissen bedeutet vor allem eines: mehr Entscheidungen. Und mehr Entscheidungen führen zu: mehr Stress.

Denn jede Entscheidung fordert uns Energie ab. Und jetzt wird es fast ein wenig paradox: Die Informationsflut, der wir uns aussetzen, zwingt uns in einen aktiven Prozess. Wir müssen auswählen. Wir müssen filtern. Wir müssen entscheiden: Was nehme ich an? Was lasse ich weg? Was ist wichtig und was nicht? Wenn wir diesen Prozess nicht bewusst gestalten, entsteht das Gefühl, das viele Menschen heute kennen: Überforderung. Es wird alles zu viel. Der Druck steigt. Die Unruhe nimmt zu. Und unser Herz reagiert darauf.

Sie merken es vielleicht an einem schnelleren Herzschlag, an innerer Unruhe. Und gleichzeitig passiert noch etwas anderes: Ein Gefühl von Machtlosigkeit macht sich breit. Sie wissen viel, aber Sie können nicht alles verändern. Sie sehen viel, aber Sie können nicht überall eingreifen. Und genau das kann zu einer inneren Lähmung führen. Ein Zustand, in dem man zwar informiert ist, sich aber trotzdem nicht handlungsfähig fühlt. Sie stecken fest im Stressmodus. Der Alarm schrillt und schrillt und hört einfach nicht auf.

Warum das Herz so sehr unter Stress leidet

Unser Körper ist nicht für Daueralarm gebaut. Chronischer Stress sorgt dafür, dass immer wieder die Stresshormone Adrenalin,

Noradrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden. Kurzfristig hilft uns das, akute Stressphasen zu überstehen. Evolutionsgeschichtlich war dieser Zustand allerdings nur für Minuten oder Stunden gedacht – nicht für Wochen, Monate oder Jahrzehnte. Bleibt er über so lange Phasen bestehen, werden Herz und Blutgefäße dauerhaft zu stark belastet, und das erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Und jetzt kommt etwas, das vielleicht im ersten Moment überrascht: Stress ist nicht per se schlecht. Ganz im Gegenteil. Er hat uns über Jahrtausende hinweg das Überleben gesichert. Stellen Sie sich vor, ein Säbelzahn tiger steht vor Ihnen. Ihr Körper schüttet Stresshormone aus, Ihr Herz schlägt schneller, Ihre Muskeln werden durchblutet, Sie bekommen Energie – und können reagieren: kämpfen oder fliehen. Ohne diese Reaktion wären wir heute vermutlich nicht hier. Stress ist also zunächst einmal etwas Gutes. Etwas, das uns schützt.

Das Problem beginnt dort, wo dieser Stress nicht mehr endet. Wo aus einer kurzen Reaktion ein Dauerzustand wird. Und das erleben wir heute immer häufiger. Dauerstress. Permanent unter Spannung. Kaum echte Pausen. Irgendwann schafft das Herz das alles nicht mehr ...

Ein stressiger Tag in der Notaufnahme. Ich bin Oberarzt im Dienst, ein Mittvierziger schiebt sich schwerfällig durch die Tür in mein Sprechzimmer. Ihm steht der Schweiß auf der Stirn, er atmet schwer und flach, deutet auf seine Brust. »Da habe ich Schmerzen.« Ich habe in über 5000 Einsätzen als Notarzt der Feuerwache 1 in der Landeshauptstadt Düsseldorf gelernt: Hier zählt jede Minute.

Blutabnahme. Der Herzinfarktmarker Troponin ist massiv erhöht. Sofort ins Herzkatheterlabor. Ein Herzkranzgefäß ist akut verschlossen – Herzinfarkt. Ich führe einen Katheter bis zum Gefäß vor, erweitere die Engstelle mit einem Ballon und setze einen Stent ein. Das Blut kann wieder fließen. Geschafft.

Warum mir diese Geschichte in Erinnerung geblieben ist? Dieser Mann hatte keinen der typischen Risikofaktoren: kein starkes Übergewicht, kein Rauchen, keinen auffälligen Cholesterinwert, keine In-

sulinresistenz, keinen Diabetes, keinen bekannten Bluthochdruck. Also all das, worauf man klassischerweise schaut, war unauffällig.

Ich habe mir die Zeit genommen, nachzufragen: Da waren ein enormer Druck im Unternehmen und viel Verantwortung, Ärger in der Familie und wirtschaftliche Sorgen, ständige Anspannung und kaum Pausen. Und plötzlich wurde klar: Da war er doch. Der Risikofaktor, der so oft übersehen wird. Der nicht wehtut – bis es zu spät ist. Stress.

Stress ist einer der größten unterschätzten Risikofaktoren unserer Zeit. Er wirkt im Hintergrund, aber mit enormer Kraft, und oft haben wir wenig Möglichkeiten, Stressoren wirklich auszuschalten. Deshalb ist es so wichtig, zu wissen: Zwar ist Stress die Kampf- oder Fluchtreaktion unseres Körpers auf herausfordernde Umstände. Aber: Für unsere Herzgesundheit ist nicht nur die Situation allein entscheidend, sondern wie wir darauf reagieren.

Das hatte die Whitehall-II-Studie bereits 2013 gezeigt: Die Menschen, die den Eindruck hatten, Stress habe ihrer Gesundheit *stark oder extrem* geschadet, hatten ein *etwa doppelt so hohes Risiko* für Herzinfarkt oder Tod durch eine koronare Herzkrankheit. Und zwar unabhängig davon, wie sie den Stress erlebt hatten und ob weitere Risikofaktoren bestanden.⁸

Und das ist die gute Nachricht: Wie wir unseren Stress bewerten, können wir beeinflussen. Wir können lernen, zumindest einen inneren Abstand zu unserem Stress zu entwickeln und im Alltag anders mit Stresssituationen umzugehen. Die äußeren Umstände liegen oft nicht in unserer Hand. Wie wir darauf reagieren, hingegen sehr wohl.

Was wir vom Herzen lernen können – und warum es Ihr bester Lehrer ist

Es war ein Aha-Moment für mich, als ich begriff, dass das Herz nicht einfach nur ständig »arbeitet«, sondern dass es *pumpt*. Was

nichts anderes heißt, als dass es in einem Rhythmus aus Anspannung und Entspannung lebt. Das fand ich so spannend, dass ich meinen Podcast »Leben auf Pump« genannt habe.

Das Herz ist wie eine Pumpe, die ein ganzes Haus mit Wasser versorgt. Dass so viel durch sie hindurchfließt, heißt aber nicht, dass die Pumpe damit schon selbst versorgt ist. Für ihre eigene Versorgung braucht sie eigene Leitungen: die Herzkranzgefäße. Über diese Gefäße versorgt sich das Herz selbst, und zwar in dem kleinen Moment zwischen zwei Herzschlägen. In der Entspannungsphase, der sogenannten Diastole, werden die Herzkranzgefäße durchblutet. Dann bekommt der Herzmuskel den Sauerstoff, den er braucht, um überhaupt so leistungsfähig zu sein. Das bedeutet: *Die eigentliche Kraft entsteht in der Pause.*

Das wirkt auf viele Menschen zunächst paradox. Wir glauben oft, Leistung entstehe durch ständiges Tun, durch Tempo, durch Druck. Aber das Herz zeigt uns das Gegenteil: Ohne Pause keine Leistung. Ohne Regeneration keine Kraft.

Ich habe das selbst sehr eindrücklich erlebt, am Anfang meiner ärztlichen Laufbahn. Ich war voller Energie, voller Begeisterung, endlich war ich im Klinikalltag angekommen. Ich startete in der Schweiz, zusammen mit einem Kollegen, den ich damals sehr bewundert habe. Für mich war er der Inbegriff von Souveränität. Und dann – wie es im Klinikalltag manchmal so ist – kam die Nachricht: Personalmangel. Mein Kollege wurde abgezogen. Und plötzlich saß ich da, allein verantwortlich für etwa 30 Patientinnen und Patienten.

Ich sitze also an meinem Schreibtisch, vor mir ein Stapel von 40 Arztbriefen. 40! Und während ich dasitze, kündigen sich schon die nächsten Entlassungen an. Das bedeutet: Es werden noch mehr Briefe.

In mir baut sich Druck auf, Stress, fast schon Panik. Mein Herz schlägt schneller, meine Gedanken rasen, ich habe das Gefühl, kaum noch Luft zu bekommen. Ich sitze da und denke: Wie soll ich das schaffen? Es sind ja nicht nur die Briefe zu bearbeiten, da draußen warten ja auch noch Patientinnen und Patienten! Spontan rufe ich meinen Vater an, als Neurologe hat er in seiner Klinik

sicher schon Ähnliches erlebt, und frage: »Daddy, was würdest du jetzt tun?« Er lacht. Dann sagt er: »Mach mal Pause. Atme. Mach einfach mal gar nichts. Nur eine Minute.«

Natürlich bin ich nicht einverstanden. Das kann doch nicht sein Ernst sein! Aber was bleibt mir übrig? Also lege ich das Telefon auf den Tisch und atme. Eine Minute lang. Wenn man denkt, man hat keine Zeit, fühlen sich 60 Sekunden plötzlich sehr lang an ... Als ich den Hörer wieder aufnehme, fragt mein Vater: »Hast du einen Schrank?« Ich drehe mich um – ja, da ist ein Schrank, leer. Er meint: »Gut. Dann leg jetzt alle Briefe da rein.« Ich zögere kurz, weil es mir so absurd erscheint. Schließlich nehme ich den Stapel doch in die Hand, Tür auf, Papiere rein, Tür zu. Und plötzlich passiert etwas, womit ich nicht gerechnet habe: Der Druck ist weg. In meinem Kopf wird es ruhig. Ich kann wieder atmen. Es fühlt sich an, als hätte ich mir selbst einen kleinen »Stent« gesetzt – indem ich mir Raum auf meiner Schreibtischplatte geschaffen habe.

Dann beginne ich von vorn, Schritt für Schritt. Nur vier, fünf, manchmal sechs Briefe pro Tag. So wird aus diesem scheinbar unüberwindbaren Berg etwas Machbares. Nach zehn Tagen sind alle Briefe erledigt; die neuen stauen sich gar nicht erst an. Seit dieser Erfahrung weiß ich: Die Kraft liegt in der Pause. (Und: Routinen sind ein äußerst wirksames Anti-Stressmittel. Ich komme darauf zurück.)

Und genau *das* zeigt uns das Herz jeden Tag. Es versorgt sich selbst in seinen Pausen. Ohne Pausen könnte es nicht schlagen. Es lebt seinen Rhythmus: Aktion, Pause, Aktion. Wenn wir das auf unser Leben übertragen, verändert sich etwas. Dann erkennen wir: Wir dürfen Pausen machen. Wir dürfen regenerieren. Wir dürfen Energie tanken – nicht erst, wenn nichts mehr geht, sondern bewusst, regelmäßig und mit einem klaren Verständnis dafür, warum das so wichtig ist. Wir dürfen nicht nur, wir müssen sogar.

Daraus ergibt sich die nächste Frage: Wenn wir all das wissen, warum leben wir dann so oft dagegen an? Warum überfordern wir uns? Warum verlieren wir uns in Reizen, Erwartungen und Informationsfluten, die uns eher schwächen als stärken?

Hand aufs Herz: Risikofaktoren erkennen

Ich liebe diesen Satz: *Erkennen kommt vor dem Verändern*. Eine weise Einsicht. Denn wenn wir es ganz genau nehmen, steckt im »Erkennen« schon alles drin. Es bedeutet letztendlich nichts anderes als: etwas wiederzuerkennen. Allerdings können wir nur das wiedererkennen, was wir bereits kennen, das, was wir schon einmal gesehen, gehört und insbesondere verstanden haben.

Mit anderen Worten: Alles Neue, mit dem Sie sich beschäftigen, müssen Sie mit etwas verbinden, das Sie schon kennen. So entsteht dieses Gefühl von: Ah, das kenne ich doch ... Das ist der Moment, in dem aus Unklarheit Verständnis wird. Und erst dann – und wirklich erst dann – macht Handeln überhaupt Sinn.

Ohne diese Basis passiert etwas, das uns allen vertraut ist: Wir handeln zwar, aber häufig reaktiv. Schnell. Unüberlegt. Und manchmal leider auch falsch. Einfach, weil uns die Grundlage fehlt. Darin liegt die eigentliche Gefahr. Denn keine Entscheidung bleibt für sich allein. Was wir heute tun, tun wir morgen vielleicht wieder. Aus einzelnen Handlungen werden Gewohnheiten. Aus Gewohnheiten entsteht unser Lebensstil. Und unser Lebensstil entscheidet darüber, ob wir unsere Gesundheit stärken – oder unsere Risikofaktoren: Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Übergewicht, Diabetes und Rauchen.