Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 9: Beschwerdefreie Wechseljahre

Artikel: Körperliche Erschöpfung ist oft ein Vorläufer des Herzinfarktes
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558269

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Körperliche Erschöpfung ist oft ein Vorläufer des Herzinfarktes

Zwischen körperlicher Erschöpfung und dem Risiko eines Herzinfarkts scheint eine deutliche Abhängigkeit zu bestehen. Zu diesem Resultat kommt Prof. Dr. Appels (Universität Limburg) nach einer Untersuchung an beinahe 4000 Beamten.

Eine wunderbare stärkende Wirkung auf die Herzmuskulatur üben die Beeren des Weissdornstrauchs (Crataegus oxyacantha) aus.

Aus Gesprächen mit Herzpatienten geht hervor, dass ihrem Herzinfarkt fast immer drei Symptome vorausgingen: Schmerzen auf der Brust, Kurzatmigkeit und eine ungewöhnliche Müdigkeit. Diesem letzten Symptom ist eigentlich aus wissenschaftlicher Sicht noch wenig Beachtung geschenkt worden. Wahrscheinlich weil man meist automatisch dem geschwächten Herz Schuld gibt für die Müdigkeit.

Dennoch geht ein ungewöhnlicher Ermüdungszustand, oft zusammen mit Mangel an Energie, bei zwei Dritteln aller Patienten einem Herzinfarkt voraus! Für Prof. Dr. Appels, Professor in medizinischer Psychologie an der Universität Limburg (Holland), war diese Tatsache ein Grund für eine eingehende Untersuchung. Er begleitete vier Jahre lang einige tausend Beamte. Das wichtigste Ergebnis dieser Studie von Prof. Appels: Bei körperlich und geistig erschöpften Menschen scheint das Risiko für einen Herzinfarkt gut zweimal so gross zu sein!

Allgemeine Erschöpfung

Für seine Untersuchung beobachtete Prof. Appels während vier Jahren 3877 beschwerdenfreie männliche Gemeindebeamte im Alter von 39 bis und mit 65 Jahren. Dennoch kamen in dieser Gruppe im Verlauf der vier Jahre 59 Herzinfarkte vor. «Wobei», so erläutert Prof. Appels, «wir hinterher merkten, dass diese 59 Herzinfarkt-Patienten schon zu Beginn der Untersuchung viel mehr Müdigkeitserscheinungen hatten als jene Beamten, die in den vier Jahren keine Herzbeschwerden bekamen.»

Professor Appels beschreibt die extreme Ermüdung, von der die Infarkt-Opfer sprachen, als einen Zustand allgemeiner Erschöpfung: «Solche Menschen scheinen oft sowohl körperlich als auch geistig völlig ausgelaugt, ganz ‹kaputt› zu sein.»

Viele Menschen sind geneigt, den Verlust an Vitalität mit dem Älterwerden zu entschuldigen. Aber Prof. Appels kann damit nicht

ganz einverstanden sein. «Natürlich besteht ein Zusammenhang mit dem Alter», muss er zugeben, «denn bestimmt müssen wir, je älter wir werden, mit einer Abnahme unserer Energie rechnen. Es gibt jedoch sehr viele ältere Menschen, die keine solchen Beschwerden haben. Anhand unserer Untersuchung denken wir denn auch, dass diese Erschöpfung viel eher als Folge eines ungelösten Problems, das man lange mit sich herum trägt, entsteht.»

Dotterbehandlung

In seiner Studie hat Prof. Appels also nachgewiesen, dass körperliche Erschöpfung oft einem Herzinfarkt vorausgeht. «Aber», so betont er, «wir wissen noch nicht, ob die körperliche Erschöpfung auch ein wirklicher Risikofaktor für einen Herzinfarkt ist. Bevor man das sicher weiss, muss man wissenschaftlich den Mechanismus erklären können, inwiefern eine Erschöpfung zum Verschluss von Blutgefässen leiten kann. Dann erst ist der Beweis erbracht. Aber so weit sind wir noch nicht.»

«Wohl haben wir Hinweise, dass Erschöpfung das Risiko auf neue Gefässprobleme nach einer Dotterbehandlung erhöht. Bis zu 25 Prozent der Dotterpatienten erleiden innerhalb eines Jahres wieder eine neue Gefässverengung». Wie das möglich ist? Danach wird nun in Maastricht geforscht. «Deshalb», erklärt Prof. Appels, «muss ich noch etwas vorsichtig sein mit konkreten Schlussfolgerungen. Wir vermuten aber, dass ein Erschöpfungszustand die Blutstollung negativ beeinflusst. Folglich besteht ein grösseres Risiko, dass ein Blutpfropf in die Kranzadern kommt und so ein Gefäss abschliesst (ein Herzinfarkt). Unsere zweite Vermutung geht dahin, dass Erschöpfung auch eine Verkrampfung der Blutgefässe begünstigt.»

Dotterbehandlung: natürliche Behandlung der Gefässausdehnung nach Charles Dotter.

Länger als zwei Monate müde ?

Kann man einem Herzinfarkt vorbeugen, indem man die gefährliche Phase der körperlichen Erschöpfung bekämpft? «Wenn die Erschöpfung eine Folge von Stress ist, wird das schwierig sein. Stress kann man nämlich nicht verhindern. Es sind, wie man manchmal ironisch sagt, drei Dinge sicher im Leben: dass man stirbt, dass man Steuern bezahlen muss, und dass man in Stress gerät. Man kann dem Stress also nicht ausweichen. Jedoch ist es wichtig, wie man mit dem Stress umgeht.

Zwei von drei Herzinfarktpatienten litten vorher an einem solch ungewöhnlichen Ermüdungszustand. Umgekehrt muss aber lange nicht jede Erschöpfung zu einem Herzinfarkt führen.»

Empfiehlt Prof. Appels, bei anhaltender Müdigkeit einen Arzt aufzusuchen? »Ich denke, dass es sicher vernünftig ist, in einem solchen Fall in einer ärztlichen Untersuchung abklären zu lassen, was die Ursache der Ermüdung sein könnte. Ausser Stress kann es auch eine physische Ursache haben, die man bestimmt kennen sollte. Wenn die Müdigkeit länger als zwei Monate dauert, ist es sicherlich ratsam, einen Arzt aufzusuchen.»