



«Mit CorFIT lernen Herzpatient:innen, wie stark chronischer Stress ihre Gesundheit beeinflusst», sagt Marion Reichert, Chefarztin der Psychiatrie Biel.

Im Herzen fit

Herz-Rehabilitationsprogramm CorFIT

Neun von zehn Herzinfarkten sind auf unseren Lebensstil zurückzuführen. Einer der grössten – wenn auch häufig unterschätzten – Risikofaktoren: der Stress. Im CorFIT-Programm des Spitalzentrums Biel und der Psychiatrie Biel lernen Herzpatient:innen, die Risikofaktoren richtig einzuschätzen und ihren Alltag herzfrequenter zu gestalten.



Stress als Risiko

Ein Grossteil der Herzerkrankungen sind Zivilisationskrankheiten. Neben körperlichen Faktoren wie fehlender Bewegung im Alltag und ungesunder Ernährung spielen auch psychische Faktoren eine wichtige Rolle.

Chronischer Stress steht hier ganz oben auf der Liste: Durch ihn steigt der Adrenalin-, Noradrenalin-, Cortisol- und Insulinspiegel im Blut an, Ruhepuls und Blutdruck bleiben dauerhaft erhöht, das Immunsystem wird geschwächt und die Wundheilung verlangsamt. All das belastet das Herz erheblich. Hinzu kommen die Schäden, die Stress indirekt verursacht: Schlafstörungen nehmen zu, ebenso die Lust auf Tabak, Alkohol und Fastfood. Gleichzeitig sinkt die Stimmung, die Konzentration lässt nach und die Energie und Selbstfürsorge nehmen ab.

Prävention durch CorFIT

Wie andere Risikofaktoren für Herzkrankheiten lässt sich auch chronischer Stress durch den eigenen Lebensstil beeinflussen. Für Herzpatient:innen, die bereits einen Herzinfarkt oder einen kardialen Eingriff hinter sich haben, bietet die Kardiologie des Spitalzentrums Biel in Zusammenarbeit mit der Psychiatrie Biel deshalb das Herz-Rehabilitationsprogramm CorFIT an. Viermal im Jahr wird eine Gruppe von ca. dreissig Patient:innen über drei Monate lang begleitet, informiert und zur Reflexion der eigenen Lebensumstände eingeladen. Einer der Präventionsschwerpunkte: der Umgang mit Stress.

«Die Patient:innen lernen mit CorFIT, ihren Lebensstil umzustellen, damit ihr Risiko für weitere Erkrankungen oder für einen weiteren Infarkt sinkt.»

«Die Kardiologie hat das umfassende Programm CorFIT zusammengestellt, in welchem mit den Patient:innen unterschiedliche Themen rund um ihre Herzerkrankung bearbeitet werden»,

erklärt Marion Reichert, Chefärztin der Psychiatrie Biel. «Die Patient:innen erhalten Informationen über Medikamente, Ernährung und Bewegung. Zudem haben sie die Möglichkeit, eine Physiotherapie zu machen. Ebenfalls Teil des Programms ist eine psychologische Beratung mit Fokus auf Stress, die wir von der Psychiatrie Biel anbieten. Durch

CorFIT erhoffen wir uns, dass die Patient:innen ihren Lebensstil umstellen und somit das Risiko für weitere Erkrankungen oder für einen weiteren Infarkt sinkt.»

Bewusstsein für Risiken schaffen

In erster Linie soll das interdisziplinäre Programm eine Sensibilisierung bei den Patient:innen erreichen. «Vielen Betroffenen

ist nicht bewusst, wie stark ihr Lebensstil und ihre psychische Verfassung mit ihrer körperlichen Gesundheit zusammenhängt», erklärt die Chefärztin. «Es geht darum, den Patient:innen diesen Zusammenhang klar zu machen und zu verdeutlichen: Medikamente allein reichen nicht.» Gerade der Einfluss der psychischen Gesundheit wird von Laien häufig unterschätzt. Dies, obwohl langanhaltender Stress

einer der grössten Risikofaktoren ist. CorFIT schafft ein Bewusstsein dafür und hilft den Patient:innen, schwere Herzerkrankungen wie einen Infarkt besser überstehen zu können und einem Rückfall vorzubeugen.

«Vielen ist nicht bewusst, wie stark ihr Lebensstil und ihre psychische Verfassung die körperliche Gesundheit beeinflusst.»



Psychologische Stressberatung

Im Rahmen des CorFIT-Programms setzen sich die Patient:innen mit der eigenen «Stressampel» auseinander: Sie reflektieren, welche externen Faktoren Stress auslösen und welche internen Faktoren diese Stressoren verstärken. In der Gruppe analysieren die Patient:innen die eigene körperliche und emotionale Reaktion auf Stress und lernen Möglichkeiten kennen, wie sie mit ihrem persönlichen Stress umgehen können.

Hier gibt es zwei verschiedene Ansatzpunkte:

Problemorientiertes Stressmanagement

bezieht sich auf die bewusste Entschärfung von stressauslösenden Faktoren – sei dies das Ausschalten des Handys nach Feierabend oder das bewusste Nicht-Lesen von Geschäftsmails.

Emotionsorientiertes Stressmanagement

setzt auf der Ebene des persönlichen Wohlbefindens an: Patient:innen können Stress abbauen, indem sie regelmässig Ausdauersport betreiben, sich Zeit für Hobbys, Freund:innen oder Familie nehmen, Entspannungstechniken üben oder stressverstärkende Gedanken reflektieren, stoppen und durch lösungsorientierte Gedanken ersetzen.

Enge Zusammenarbeit zwischen Psychiatrie und Somatik

Durch das CorFIT-Programm arbeitet die Kardiologie des Spitalzentrums Biel eng mit der Psychiatrie Biel zusammen. Davon profitieren nicht nur die Patient:innen, die am Programm teilnehmen: «Wir von der Psychiatrie Biel sind dankbar für diese Zusammenarbeit. Weisen unsere Patient:innen mit psychischen Erkrankungen zusätzlich Beschwerden am Herzen oder entsprechende Symptome auf, erhalten sie zeitnah einen Termin in der Kardiologie», sagt Marion Reichert. «Umgekehrt profitieren auch unsere Kolleg:innen aus der Somatik. Leiden ihre Patient:innen an psychischen Problemen, können sie sie uns zuweisen. In weniger akuten Fällen können sie ihren Patient:innen empfehlen, sich ambulant bei uns zu melden. Aktuell ist es im Raum Biel relativ schwierig, in absehbarer Zeit zu ambulanten Terminen zu kommen. Dank unserer Zusammenarbeit können die Kardiolog:innen ihren Patient:innen rasch Plätze im psychiatrischen Ambulatorium vermitteln.»

Kontakt

Psychiatrie Biel

Patientenanmeldung und Triage

Telefon: 032 324 23 23
E-Mail: pb@pzmag.ch

Psychiatrisches Notfalltelefon
Tel. 0848 000 660

[zur Bettenampel >](#)

[Patientenanmeldung >](#)

