



## Alles auf Anfang: Das Herz, der Motor des Lebens

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

Alles steht auf Anfang - und Symbol des Menschwerdens ist das Herz. „Bereits in der vierten Schwangerschaftswoche schlägt es zum ersten Mal. Allerdings darf man sich das Herz noch nicht so vorstellen, wie wir es kennen. Es ist zunächst noch eine Art Schlauch, der sich rhythmisch zusammenzieht und das Blut hin und her bewegt. Etwas später bildet sich ein Kreislauf mit einem gerichteten Blutfluss“, erklärt Dr. Willi Martmöller. „Das Herz ist von Anfang an ein Organ mit einer gewissen Unabhängigkeit, denn die Bewegungen der Herzmuskelzellen unterstehen nicht der Kontrolle des Gehirns. Der Sinusknoten hat das Kommando über das Herz. Seine Zellen bauen die Impulse auf, die das Organ zum Schlagen bringen. In den ersten drei Monaten entwickelt sich das junge Herz dann zu der Form, die



mit Dr. med.  
Willi Martmöller

### Das „gebrochene Herz“ gibt es wirklich

Neben dem Herzinfarkt und Herzrhythmusstörungen gibt es viele weitere Probleme, die den Schrittmacher des Lebens aus dem Gleichgewicht bringen. Schmerzen in der Brust, Luftnot, erhöhte Herzenzymwerte im Blut und Veränderungen der Herzstromkurve im EKG – in akuten Fällen deuten die Symptome zwar zunächst auf einen Herzinfarkt hin, möglich ist aber auch das Takotsubo-Syndrom (TTS), früher „Broken-Heart-Syndrom“ genannt. Forscher haben herausgefunden, dass es am häufigsten bei Frauen nach den Wechseljahren auftritt und durch emotional belastende Ereignisse (beispielsweise Trauer, Liebeskummer) ausgelöst werden kann. In einer Studie 2017 haben Göttinger Herzforscher bewiesen, dass eine gesteigerte Sensitivität auf Stresshormone sowie eine genetische Komponente zu den Risiken zählen. In der Regel ist das TTS nicht dauerhaft und die Patienten erholen sich durch eine Therapie, oft unter Einsatz von Betablockern und ACE-Hemmern.

wir kennen. Nach der Geburt muss es wegen der Atmung komplexere Abläufe erfüllen, denn es muss nun über zwei getrennte Kreisläufe arbeiten. Die rechte Herzhälfte pumpt das Blut durch die Lunge, wo es den Sauerstoff aufnimmt, danach fließt es zurück zum Herzen. Jetzt drückt die linke Kammer das Blut in den gesamten Körper, um ihn optimal zu versorgen. Pro Tag zählen wir etwa 100.000 Herzaktionen.“ Um das Herz möglichst gesund zu halten, kann man selbst auch einiges tun. „Natürlich geht es um die Klassiker wie Ernährung, Rauchverzicht, Bewegung, regelmäßiger Schlaf, Abbau von Übergewicht und Vermeidung von negativem Stress. Aber es geht auch um die innere Einstellung zu sich selbst. Wer mit sich sozusagen „im Reinen“ ist, agiert und reagiert glücklicher und entspannter. Lachen ist die beste Medizin - so heißt es und zumindest wirkt sich Lachen günstig auf die allgemeine Gesundheit aus und erweitert außerdem die Arterien.

Das Herz als Liebesmotor ist allerdings eher eine romantische Vorstellung. „Als Muskel reagiert das Herz auf Impulse des ältesten Teils unseres Gehirns, der Amygdala. Sehen wir etwas, das uns gefällt, schüttet sie jede Menge Hormone aus, von denen vor allem Adrenalin schnell an die Herzmuskelzellen andockt. Der Blutdruck steigt. Und damit steht unserem Körper genau die Energie zur Verfügung, die er für das Umwerben des bzw. der Angebeteten braucht. Aus Sicht der Evolution genau das, was zur Arterhaltung notwendig ist.“

anja

◆ Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)