

MEDIZIN

Depressionen verschlimmern Herzschwäche

Zusammenhänge erstmals untersucht.

MÜNCHEN/MZ/MAM - Ein internationales Forscherteam hat herausgefunden, dass psychosoziale Faktoren den Langzeitverlauf einer bestehenden chronischen Herzschwäche verschlechtern. Insbesondere die Depression und soziale Isolation müssten bei der Herzschwächetherapie berücksichtigt werden müssen, lautet das Fazit zwölf europäischer Experten, die im Auftrag der European Association of Preventive Cardiology erstmals den wissenschaftlichen Stand und die klinische Bedeutung psychosozialer Fragen für das Krankheitsbild Herzschwäche erarbeitet hatten.

Kombinierte Behandlung

Auch wenn das Risiko für eine Herzschwäche abgeschätzt wird, sollten seelische Aspekte berücksichtigt werden: „Psychosoziale Faktoren allein lösen keine Herzschwäche aus, aber sie sind ein wichtiger Aspekt, wenn ein Arzt einen Risikopatienten beurteilt“, sagt Professor Karl-Heinz Ladwig, Wissenschaftler des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung an der Technischen Universität München und einer der Autoren des Positionspapiers. „Sie sollten ebenso wie zum Beispiel der hohe Blutdruck und das Übergewicht behandelt werden, um das Erkrankungsrisiko für eine Herz-



Herzkrankungen machen sich auch mit Luftnot bemerkbar. FOTO: DPA

schwäche zu reduzieren“, fügt er hinzu. Wie Depressionen und ähnliche seelische Erkrankungen eine Herzschwäche verschlimmern, lasse sich auf biologische Prozesse zurückführen, führen die Experten weiter aus: Wenn das Herz schwächer werde, versuche der Körper dies auszugleichen, um die Versorgung mit Blut und Sauerstoff aufrechtzuerhalten. Er aktiviere das sogenannte sympathoadrenerge System und das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System - man nenne dies auch neurohumorale Aktivierung.

Schädigung des Herzmuskels

Diese führe etwa zu einem erhöhten Blutdruck und steigere die Herzfrequenz. Das Hebe die Herzleistung zwar kurzfristig an, schädige langfristig jedoch den Herzmuskel. Es komme zu krankhaften Umbauprozessen, wodurch die Herzschwäche weiter voranschreite. „Diese missglückte Kompensation des Körpers wird durch die psychosozialen Faktoren verstärkt“, fasst Ladwig das Ergebnis der zahlreichen für das Positionspapier ausgewerteten Studien zusammen.

Weiteres Fazit sei, dass klassische psychotherapeutische Behandlungskonzepte bei schwer kranken Patienten mit einer sich stetig verschlechternden Erkrankung wie der Herzschwäche eher nicht greifen würden. Erfolgreich seien hingegen körperliche Bewegungsprogramme, die mit einer kognitiven Verhaltenstherapie kombiniert werden.



Einfach genießen: Glücksmomente kann es viele im Alltag geben. Forscher schauen aber vor allem auf die langfristige Lebenszufriedenheit. FOTO: IMAGO

Dem Glück auf der Spur

LEBENSFREUDE Geld ist nicht der Schlüssel zur Zufriedenheit. Welche Dinge wirklich wichtig sind, erklärt Ökonom und Glücksforscher Clemens Hetschko im MZ-Interview.

VON MATTHIAS MÜLLER

HALLE/MZ - Was macht Menschen glücklich? Mit dieser Frage beschäftigen sich Vertreter so unterschiedlicher Disziplinen wie Psychologie, Soziologie und Wirtschaftswissenschaften. Jetzt haben sich Glücksforscher an der Leucorea in Wittenberg zum Austausch getroffen. Einer der Organisatoren war der gebürtige Halleser Dr. Clemens Hetschko, der als Associate Professor an der Universität Leeds lehrt. Im MZ-Interview erklärt er, was es mit dem Glück auf sich hat.

Herr Hetschko, gibt es eine Glücksformel?

Clemens Hetschko: Das ist eine gute Frage. Ich fürchte, so einfach, um es in eine kurze Formel zu packen, ist das Thema Glück nicht. Was Menschen glücklich macht, ist sehr individuell. Wir wissen aber, welche Faktoren generell besonders wichtig für das Empfinden von Glück sind.

Was genau sind das für Glücksfaktoren?

Wenig überraschend sind dabei Gesundheit sowie gute persönliche Beziehungen wie Freunde und Familie wichtig. Was dann noch dazukommt, ist das Thema Arbeit. Es gab beispielsweise lange die Diskussion, ob Arbeitslosigkeit unglücklich macht - oder ob sie im Gegenteil sogar gern für mehr Freizeit genutzt wird. Studien haben dann gezeigt: Ja, sie macht todunglücklich. Mit der Arbeit haben Menschen etwas, mit dem sie sich identifizieren können. Sie fühlen sich einer bestimmten Berufsgruppe zugehörig, sie schöpfen aus dem Job Selbstvertrauen.

Was ist mit den Finanzen, macht Geld glücklich?

Das Einkommen spielt beim Glück auch eine Rolle, aber der Einfluss wird von vielen überschätzt. Geld ist vor allem den Menschen wichtig, die wenig davon haben: Wenn man seine Stromrechnung nicht bezahlen kann, wenn man sich ständig fragt, wie man die eigenen Kinder gut versorgen soll, dann hat ein Einkommenszuwachs einen großen Effekt auf die Zufriedenheit. Aber wenn wir die Empfänger mittlerer Einkommen mit denen höherer Einkommen vergleichen,

Medienpräsenz und Wissenschaft

Der **Glücksatlas** der Deutschen Post findet jährlich ein großes Medienecho. 2021 belegte Sachsen-Anhalt den ersten Platz - auch deshalb, weil hier die Lebenszufriedenheit in der Pandemie kaum gesunken war. Ein Faktor dabei: Im Land ist der Anteil der von den Corona-Auswirkungen besonders betroffenen Menschen unter 40 Jahren gering. Mit ihrem Einkommen zeigten sich die Sachsen-Anhalter besonders zufrieden, im Mittelfeld lagen sie bei der Zufriedenheit mit Job und Familie.

Das **BeWell-Netzwerk** widmet sich der Erforschung des Glücks. Es wird getragen unter anderem von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und der Freien Universität Berlin. Ein Veranstalter des Netzwerktreffens in Wittenberg war Clemens Hetschko. Der Volkswirt wurde 1984 in Halle geboren, wo er die Schulzeit und die ersten beiden Studienjahre verbrachte. Nach Promotion und Habilitation in Berlin ist er heute Associate Professor für Ökonomie an der Universität Leeds. MAM



„Geld ist vor allem wichtig für alle, die wenig haben.“

Dr. Clemens Hetschko
Ökonom und Glücksforscher
FOTO: LUDWIG NIETHAMMER

dann findet man kaum noch einen Unterschied. Zudem ist der Effekt einer Gehaltserhöhung für die Menschen in der Regel sehr kurzfristig. Man freut sich, aber nach wenigen Monaten oder Jahren ist die Freude darüber schon passé. Es bräuchte dann einen neuen Bonus, auf den man hinarbeiten muss, ein Hamsterradeffekt.

Gibt es regionale Unterschiede im Glück?

Die gibt es, wie der jährlich ermittelte Glücksatlas für Deutschland zeigt. Am glücklichsten waren die Menschen im Jahr 2021 demnach in Sachsen-Anhalt und Schleswig-Holstein. Die Lebenszufriedenheit in Ost und West lag zuletzt hingegen ungefähr auf dem gleichen Niveau. Generell sind die Unterschiede nach Regionen eher klein - und verschwinden, wenn man bestimmte Faktoren wie soziale Umstände herausrechnet.

ist man eher zufrieden, ebenso im Alter - dazwischen eher weniger mit einem Tiefpunkt zwischen 45 und 50 Jahren. An dem Begriff der Midlife-Crisis scheint also etwas dran zu sein.

Warum beschäftigt sich ein Ökonom wie Sie mit Glück?

Da gibt es drei Gründe. Erstens: Das Wirtschaftswachstum wird langfristig schwächer. Vieles, was für Menschen wichtig ist, lässt sich ohnehin nicht in Einkommen messen. Der Fokus von Wirtschafts- und Sozialpolitik muss also breiter sein und darf sich nicht nur aufs Bruttoinlandsprodukt richten. Zweitens: Wir interessieren uns auch dafür, ob Menschen für sich in der Lage sind, gute Entscheidungen treffen, oder ob ihnen die Politik dabei unter die Arme greifen sollte. Da hilft die Glücksforschung, weil wir beobachten können, ob Menschen nach einer Entscheidung, beispielsweise dem Schritt in die Selbstständigkeit, glücklicher sind. Das Ergebnis: Ja, sie sind es. Aber nicht so sehr, wie sie es sich vorher versprochen hatten.

Der dritte Grund: Wir wollen herausfinden, wie sich Ereignisse, die unverhofft über Menschen kommen, auf das Wohlergehen einer Gesellschaft auswirken, beispielsweise ein Jobverlust - oder wie jetzt die Corona-Pandemie.

Hat sich das Glücksempfinden verändert in der Coronazeit?

Ja, dazu gibt es bereits Untersuchungen. Zum einen beobachten wir, dass der Effekt der Pandemie auf die Lebenszufriedenheit zwar wie erwartet negativ, aber nur klein ist. Und selbst das ist er offenbar nur kurzfristig, wie wir in einer eigenen, noch laufenden Studie sehen. So war der Negativeffekt auf die Lebenszufriedenheit im März des Jahres 2020 messbar, als der erste Lockdown kam. Aber wenige Wochen später war er schon nicht mehr feststellbar. Was allerdings für uns messbar ist: Die Anfangssymptome einer depressiven Verstimmung wie schlechter Schlaf und Zukunftsängste sind zeitweise deutlich häufiger geworden. Doch auch hier muss sich noch zeigen, wie nachhaltig dieser Effekt ist. Gerade über die Sommermonate mit einhergehenden Lockerungen verschwanden auch solche Beobachtungen in der Studie wieder.

MEERESBIOLOGIE

Walgesang und bellende Piranhas

Forscher bauen Soundplattform auf.

PERTH/DPA/MZ - Auch unter Wasser gibt es eine eindrucksvolle Geräuschkulisse, etwa wenn Tiere um einen Partner werben oder ihr Revier verteidigen. Ob Fische, Wirbellose oder Säugetiere - viele Meerestiere geben Laute von sich, oft überraschende. Mit einer neuen globalen Soundplattform wollen Forscher das Leben in den Ozeanen und anderen Gewässern besser dokumentieren und zugleich zum Schutz der Artenvielfalt beitragen. Der Name des Geräuscharchivs klingt dabei selbst fast wie das Blubbern eines Fisches: GLUBS.

Knurren und Klopfen

Forscher nehmen an, dass alle in den Weltmeeren lebenden Säugetiere Töne von sich geben. Berühmt sind die markanten Walgesänge. Vernehmbar sind Experten zufolge aber auch mindestens 100 Wirbellose sowie rund 1.000 der weltweit etwa 35.000 bekannten Fischarten - „wahrscheinlich aber viele Tausende mehr“, heißt es in einer Mitteilung zu der geplanten Audio-Bibliothek. Man nehme beispielsweise Chelidonicichthys lastoviza. Der Fisch knurrt und macht damit seinem umgangssprachlichen Namen „Gestreifter Knurrhahn“ alle Ehre. Liebes-



Wale sind für ihre markanten Gesänge bekannt. FOTO: DPA

1.000

FISCHARTEN von insgesamt rund 35.000 Arten sind dafür bekannt, Töne zu erzeugen.

tolle Froschfische kombinieren hingegen bei ihrem Gesang ein Grunzen und ein „Buup“, während die Laute einer Paddelkrabbe an einen klopfenden Disco-Beat erinnern. Rote Piranhas lassen eine Art Bellen erklingen, indem sie ihren Trommelmuskel auf die Schwimmblase prallen lassen.

Reich an Geräuschen

Datenbanken zu Geräuschen von Meeres- und anderen Tieren gibt es bereits einige. GLUBS steht nun für „Global Library of Underwater Biological Sounds“. Seinen Plan für die neue Plattform stellt das internationale Wissenschaftlerteam im Fachjournal „Frontiers in Ecology and Evolution“ vor. Die Forscher haben einiges vor sich: „Die größten Lebensräume der Welt sind aquatisch und sie sind reich an Geräuschen, die von einer Vielzahl von Tieren erzeugt werden“, sagte Hauptautor Miles Parsons vom Australian Institute of Marine Science in Perth.