



CAMPUS KERCKHOFF
DER JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIESSEN
UND IHRES FACHBEREICHS MEDIZIN

ANSPRECHPARTNER
Kerckhoff-Klinik GmbH
Frau Melanie Lange
Leitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Benekestraße 2-8
61231 Bad Nauheim
Telefon: +49 60 32. 9 96 69 52
E-Mail: presse@kerckhoff-klinik.de

www.kerckhoff-klinik.de

PRESSEMELDUNG

Bad Nauheim, 29.06.2026

Panikattacken nach Herzinfarkt

Psychokardiologie an der Kerckhoff-Klinik stärkt Patientenkompetenz

Ein Herzinfarkt trifft Betroffene meist völlig unerwartet und kann körperliche und seelische Spuren hinterlassen. Auch nach erfolgreicher Behandlung kämpfen viele Patientinnen und Patienten mit anhaltender Angst, Unsicherheit und dem Gefühl, es könnte wieder ein Herzinfarkt auftreten. Öfters entwickeln sich daraus Panikattacken. Genau hier setzt die Disziplin Psychokardiologie an. Die Abteilung im Herzzentrum der Kerckhoff-Klinik verbindet medizinische sowie psychologische Expertise, um gezielt bei der Verarbeitung zu unterstützen.

Wenn die Angst bleibt – trotz erfolgreicher Behandlung

Nach einem Herzinfarkt richten viele Betroffene ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf den eigenen Körper, insbesondere auf den Brustbereich und den Herzschlag. Das ist eine natürliche Reaktion: Sie wollen mögliche Warnsignale frühzeitig erkennen und Sicherheit zurückgewinnen.

Häufig werden jedoch normale körperliche Veränderungen, etwa ein schnellerer Puls beim Treppensteigen oder in stressigen Situationen, als Anzeichen für eine

erneute Gefahr wahrgenommen. Der Gedanke „Mit meinem Herzen stimmt etwas nicht“ löst Angst aus. Diese Angst verstärkt wiederum die Aufmerksamkeit für körperliche Signale. Gleichzeitig aktiviert sie das vegetative Nervensystem: Puls und Blutdruck steigen, die Atmung verändert sich, Betroffene schwitzen oder zittern. Die dadurch entstehenden Symptome werden erneut als Warnzeichen interpretiert und die Angst nimmt weiter zu.

So entsteht ein „Teufelskreis der Angst“: Die Sorge vor einem erneuten Herzereignis verstärkt die Wahrnehmung körperlicher Symptome, wobei die Interpretation dieser Symptome als potentielle Gefahr wiederum Angst auslösen kann. Auf diese Weise kann sich die Angst bis hin zu einer Panikattacke steigern, obwohl die Beschwerden häufig Ausdruck der Angstreaktion selbst sind.

„Auch wenn der Herzinfarkt medizinisch behandelt ist, fühlen sich viele Patientinnen und Patienten weiterhin bedroht“, erklärt Frau Prof. Dr. Bettina Hamann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Genau hier setzt die psychokardiologische Behandlung an.

Ein seltenes Angebot: Psychokardiologie an der Kerckhoff-Klinik

Die Psychokardiologie ist in Deutschland bislang nur an wenigen Standorten etabliert. Die Kerckhoff-Klinik gehört zu den ersten Einrichtungen, die dieses spezialisierte Angebot konsequent aufgebaut haben.

Bereits im Akutkrankenhaus und insbesondere während der Rehabilitation werden Patientinnen und Patienten eng begleitet. Ziel ist es, Ängste frühzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln. Ein zentraler Ansatz ist die sogenannte Psychoedukation – also die verständliche Aufklärung über körperliche und psychische Zusammenhänge. Patientinnen und Patienten lernen, warum Angst entsteht und wie sie sich selbst verstärken kann.

Darüber hinaus verfolgt die Behandlung drei wesentliche Ziele: Im ersten Schritt geht es darum, Sicherheit zurückzugewinnen. Durch eine verständliche Aufklärung über die eigene Erkrankung, die Behandlung und die notwendigen Medikamente erhalten Patientinnen und Patienten Orientierung und bauen Unsicherheiten ab.

Gleichzeitig stärkt das vierköpfige Team der Psychokardiologie das Vertrauen in den eigenen Körper, insbesondere durch angeleitete Bewegung und körperliche Aktivität in der Rehabilitation. Die Erfahrung körperlicher Belastbarkeit hilft dabei, Ängste

abzubauen. Ziel ist es, Patientinnen und Patienten nachhaltig zu stärken, so dass sie normale körperliche Reaktionen und Veränderungen von echten Warnzeichen unterscheiden und so wieder mehr Sicherheit im Alltag gewinnen können.

Konkrete Hilfen für den Alltag

„Ziel ist es, den Betroffenen wirksame Werkzeuge an die Hand zu geben, um sich in belastenden Momenten selbst zu stabilisieren“, erklärt die Direktorin der Abteilung für Psychokardiologie, Frau Prof. Hamann. Atemtechniken spielen hier eine wichtige Rolle: Durch eine bewusst verlängerte Ausatmung lässt sich das vegetative Nervensystem beruhigen und die körperliche Anspannung spürbar reduzieren.

Ergänzend kommen Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung zum Einsatz, bei der durch gezieltes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen körperliche Stressreaktionen abgebaut werden können. Auch das Autogene Training unterstützt die mentale Stabilisierung.

Darüber hinaus sind intensive Gespräche ein zentraler Bestandteil. Wenn Patientinnen und Patienten lernen ihre Ängste offen anzusprechen und so verarbeiten zu können, entsteht emotionale Entlastung – ein wichtiger Schritt, um den Umgang mit belastenden Situationen nachhaltig zu verbessern.

Wichtig ist zudem, Vermeidungs- und Schonverhalten frühzeitig zu erkennen und abzubauen. Rückzug und Inaktivität können zu einer verschlechterten körperlichen Belastbarkeit führen und Ängste verstärken. Langfristig kann sich dadurch das Risiko erneut zu erkranken erhöhen.

Großer Bedarf, begrenzte Versorgung

Trotz des nachweislichen Nutzens ist die psychokardiologische Versorgung in Deutschland noch nicht flächendeckend etabliert. Viele Betroffene haben keinen direkten Zugang zu spezialisierten Angeboten. Die Kerckhoff-Klinik setzt sich daher aktiv dafür ein, das Bewusstsein für die Bedeutung der Psychokardiologie zu stärken und die Versorgung weiter auszubauen. Denn Panikattacken nach einem Herzinfarkt sind eine häufige, aber behandelbare Folge.

Bildunterschrift: (von links nach rechts)



Frau Prof. Bettina Hamann, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, im Patientengespräch

Über die Kerckhoff-Klinik GmbH:

Die Kerckhoff-Klinik ist eines der größten Schwerpunktzentren für die Behandlung von Herz-, Lungen-, Gefäß- und Rheumaerkrankungen sowie Transplantations- und Rehabilitationsmedizin in Deutschland mit exzellentem Ruf und internationalem Renommee. Zudem ist die Bad Nauheimer Klinik das Zentrum für thorakale Organtransplantationen (Herz und Lunge) in Hessen. Im Jahr werden rund 14.000 Patienten stationär und über 40.000 ambulant versorgt. Als gemeinnützige GmbH wird sie von der Stiftung William G. Kerckhoff, Herz-, und Rheumazentrum Bad Nauheim getragen. In der Stiftung sind das Land Hessen, die Max-Planck-Gesellschaft, die Stadt Bad Nauheim und die ursprüngliche Kerckhoff-Stiftung vertreten. Seit 2017 ist die Kerckhoff-Klinik Campus der Justus-Liebig-Universität Gießen und beteiligt sich auch an der klinischen Ausbildung der Studierenden an der JLU Gießen. Das Schwerpunktzentrum ist mit 1400 Mitarbeitern einer der größten Arbeitgeber der Stadt Bad Nauheim. www.kerckhoff-klinik.de

Folgen Sie uns auch auf

