

## Koronare Herzkrankheit: Mit Achtsamkeit depressive Symptome lindern

**Datum:** 01.10.2021

**Original Titel:**

Mindfulness-Based Stress Reduction for Coronary Artery Disease Patients: Potential Improvements in Mastery and Depressive Symptoms

**Kurz & fundiert**

- Achtsamkeitstraining (MBSR) ist eine Methode zur aktiven Stressreduktion
- Depressive Symptome nach koronaren Ereignissen sind mit einer schlechteren [Prognose](#) verbunden
- MBSR konnte Depressionen bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit reduzieren

---

**DGP - Achtsamkeitstraining (MBSR) konnte depressive Symptome bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) lindern.**

Depressive Symptome treten bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) häufig auf und gehen mit einer schlechteren Krankheitsprognose einher. Fast jeder fünfte KHK-Patient ist klinisch depressiv. Depressionen nach einem akuten [Myokardinfarkt](#) sind zudem mit einer erhöhten Sterblichkeit, Herzmortalität und weiteren kardiovaskulären Ereignissen assoziiert.

### **Achtsamkeitsmeditation zur Behandlung von Depressionen**

Eine schwedische Studie hat nun untersucht, ob achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) eine Möglichkeit darstellt, um gegen psychische Belastungen bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) anzugehen.

### **16 Patienten schlossen den 8-wöchigen Kurs ab**

79 KHK-Patienten mit erhöhten depressiven Symptomen wurden zu einem 8-wöchigen MBSR-Kurs eingeladen. 24 Patienten (30 %) akzeptierten und 16 (20 %) beendeten MBSR. Die depressiven Symptome nahmen unmittelbar nach dem Kurs ab ( $p = 0,006$ ). Nach 12 Monaten blieb diese Verbesserung bestehen ( $p = 0,005$ ). Eine Referenzgruppe von 108 KHK-Patienten zeigte zwischen 1 und 12 Monaten nach einem koronaren Ereignis keine signifikanten Veränderungen der depressiven Symptomatik.

### **MBSR reduziert depressive Symptome bei Patienten mit KHK**

MBSR scheint eine praktikable Behandlungsmethode für KHK-Patienten mit depressiven Symptomen

zu sein. Die Studienautoren empfehlen weitere Studien, um zu untersuchen, ob MBSR die psychologischen Funktionen bei KHK-Patienten verbessern kann.

**Referenzen:**

Lundgren, O., Garvin, P., Nilsson, L., Tornerefelt, V., Andersson, G., Kristenson, M., & Jonasson, L. (2021). Mindfulness-Based Stress Reduction for Coronary Artery Disease Patients: Potential Improvements in Mastery and Depressive Symptoms. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. <https://doi.org/10.1007/s10880-021-09822-z>



# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“