

## Vom Burnout zum Vorhofflimmern

Psychische Belastungen können das Herz schwer belasten

**Extreme Müdigkeit, Gereiztheit und Mutlosigkeit:** Diese Beschwerden kennzeichnen die vitale Erschöpfung, die seit einiger Zeit auch als Burn-out bezeichnet wird. Forscher aus den USA haben nun Hinweise darauf gefunden, dass das psychische Leiden mit dem erstmaligen Auftreten eines Vorhofflimmerns in Zusammenhang stehen könnte. In einer US-amerikanischen Kohortenstudie hatten Menschen mit vitaler Erschöpfung, unabhängig von anderen bekannten Risikofaktoren, ein um 20 Prozent erhöhtes Risiko, die Rhythmusstörung zu entwickeln. Vorhofflimmern ist die häufigste Form der Herzrhythmusstörung. Man geht davon aus dass 17 Millionen Personen in Europa davon betroffen sind und zehn Millionen in den USA. Ihr Risiko für einen Herzinfarkt, Schlaganfall und Tod erhöht sich damit deutlich. Die Ursache für Vorhofflimmern ist bis heute nicht vollständig klar.

Die Daten von insgesamt 11.445 zunächst herzgesunden Teilnehmern der „Atherosclerosis Risk in Communities Study“ im Alter von 45 bis 64 Jahren wurden über einen Zeitraum von 23 Jahren ausgewertet. Erfasst wurden anhand von validierten Fragebögen außer vitaler Erschöpfung auch Ärger, der Gebrauch von Antidepressiva und fehlende soziale Bindungen, bei 2220 Teilnehmern (19,4%) wurde schließlich im Beobachtungszeitraum erstmalig Vorhofflimmern festgestellt.

### Wachsende Erschöpfung – wachsendes Risiko

Vitale Erschöpfung wurde mit dem Vital Exhaustion Questionnaire (VEQ) gemessen, der nach Symptomen aus drei Kategorien fragt: Müdigkeit, Schlaf, Energie; Weinkrämpfe, Hoffnungslosigkeit, Reizbarkeit; Copingstrategien und Produktivität; wobei höhere Werte (maximal 42) eine stärkere Symptomatik anzeigen. Das Ergebnis: Die Teilnehmer mit den höchsten Erschöpfungswerten hatten ein 20 Prozent höheres Risiko ein Vorhofflimmern im Verlauf der Studie zu entwickeln als jene mit geringen oder gar keinen Anzei-



Photo: © von Lieres / Adobe Stock

chen der Erschöpfung. Auch wenn Unterschiede in Alter, Geschlecht, Gewicht, Rauchen, Begleiterkrankungen und Medikation berücksichtigt wurden, waren höhere VEQ-Werte mit einem erhöhten Flimmerrisiko verbunden: Pro Zunahme um 8,6 Punkte erhöhte sich das Risiko um acht Prozent.

Eine Behandlung mit Antidepressiva war dagegen nicht (mehr) mit einem erhöhten Flimmerrisiko assoziiert, wenn alle Begleitfaktoren in die Analyse einbezogen wurden. Für Ärger und fehlende soziale Unterstützung ergaben sich gar keine Hinweise auf einen Zusammenhang.

Frühere Studien zum Einfluss der Psyche auf die Entstehung von Vorhofflimmern haben vor allem bei depressiven Symptomen und antidepressiver Medikation ein erhöhtes Risiko beschrieben. Dass das in der aktuellen Studie nicht der Fall war, könnte den Autoren zufolge damit zusammenhängen, dass der Einnahme von Antidepressiva unterschiedliche Erkrankungen zugrunde liegen können. Eine vitale Erschöpfung beinhaltet zwar auch depressive Symptome, hier stehen

aber der Verlust von Kraft und übermäßige Müdigkeit im Vordergrund.

### Entzündungsreaktionen erhöht

Wie bei Depressionen kommt es bei vitaler Erschöpfung vermehrt zu Entzündungsreaktionen und zu einer verminderten Aktivität der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse: Beide Prozesse könnten laut Garg et al. zu einer gestörten Erregungsleitung in den Vorhöfen beitragen. Dementsprechend wäre es nicht nur für das psychische Wohlbefinden, sondern auch als Prävention des Vorhofflimmerns von großer Bedeutung Symptome der vitalen Erschöpfung früh zu erkennen und den zugrundeliegenden Ursachen entgegen zu wirken. ■

Beate Schuhmacher/ÄZ

SpringerMedizin.at

Weitere Informationen unter:  
[www.SpringerMedizin.at/](http://www.SpringerMedizin.at/)

