

Psychologie

Operation am gebrochenen Herzen

Liebeskummer zieht Spuren im Gehirn – das zeigt die Forschung. Jetzt wollen Profis den Herzschmerz behandeln.

und Graz): „Ähnlich wie bei Trauer und Tod bedeutet Liebeskummer eine extreme Stresssituation für Körper, Geist und Seele. Die Folgen können fatal sein.“ Manchmal reichen sie bis zum Selbstmord. „Bei Menschen, die sich im Liebeskummer-

schmerz befinden, tritt das rationale Denken und Handeln oft in den Hintergrund. Das ist für die Betroffenen genauso schwer verständlich wie für die Außenstehenden.“

Nicht mehr essen, nicht mehr schlafen können, Ner-

vosität, Schlaflosigkeit – die Symptome des Körpers bei Liebeskummer ähneln jenen des Verliebt-Seins stark. „Dabei steigt der Endorphinspiegel stark an, es geht einem einfach gut. Als ob man von Luft und Liebe leben könnte“, erklärt Rup-

recht. „Beim Liebes-Aus hingegen fällt der Endorphinspiegel abrupt ab, das wirkt wie ein Drogenentzug.“

Die Behandlung gebrochener Herzen reiche vom einmaligen Coaching bis zur Therapie über einen längeren Zeitraum. „Bei Liebes-

kummer geht es in erster Linie um Trauerarbeit. Und darum, den angeschlagenen Selbstwert zu stärken sowie Bewältigungsstrategien für die Zukunft zu entwickeln.“

INFO: www.ipsy.at,
www.liebeskummerpraxis.at

VON INGRID TEUFL

Julia hatte an die große Liebe geglaubt, war so glücklich mit ihrem ersten festen Freund. Aber nach einigen Monaten war's auch schon wieder vorbei damit. Die 15-Jährige konnte sich vor lauter „Warums?“ nicht mehr auf ihren schulischen Alltag konzentrieren. Sie aß kaum mehr. Magerte ab. Alles, was ihr früher Spaß gemacht hatte, interessierte sie nicht mehr.

Diese Symptome machten sich auch bei der 75-jährigen Gertrude bemerkbar, als ihr Mann starb. Nach jahrzehntelanger Ehe litt die Frau darunter, ihr Leben völlig auf sich gestellt neu organisieren zu müssen.

Zwei Fälle, die auf den ersten Blick wenig miteinander zu tun haben. Für die Kärntner Psychologin und Psychotherapeutin Jasmin Ruprecht sehr wohl: „Man leidet jedes Mal wieder, bis ins hohe Alter.“ Sie widmet sich dem Phänomen und setzt erstmals in Österreich das „Liebeskummer-Coaching-Konzept“ der deutschen Expertin und Buchautorin Silvia Faulk um. Und sie berät auch online, via *skype* oder am Telefon.

Körper leidet mit Aus der Praxis weiß sie: Liebeskummer-Betroffene klagen oft über körperliche Schmerzen wie Migräne, Bauchschmerzen, Kreislaufprobleme. Eine aktuelle Studie aus den USA demonstriert die Verbindung zwischen Psyche und Körper: Seelischer Schmerz wird im selben Hirnareal wie körperlicher Schmerz verarbeitet. Doch meist wird der emotional ausgelöste Herzschmerz belächelt und nicht ernst genommen. Psychologin Birgit Maurer („Liebeskummer-Praxis“ in Wien



Liebeskummer ist Stress pur für Körper, Geist und Seele. Immer öfter kommen die Betroffenen damit nicht zurecht. Psychologische Begleitung kann bei der Trauerarbeit helfen



„Beim Liebes-Aus fällt der Endorphinspiegel abrupt ab. Das ist wie ein Drogenentzug.“

Jasmin Ruprecht Psychologin

► Studie

Frauen sind nach Sex oft traurig

Ein Drittel der Frauen ist nach dem Sex unglücklich oder zumindest melancholisch. Zu diesem Ergebnis kam eine aktuelle Studie des Queensland Institute of Technology. Die Forscher befragten 200 junge australische Frauen nach ihren unmittelbaren Gefühlen in den Minuten „danach“. Unter normalen Umständen entspanne Sex körperlich und seelisch, so die Forscher. Warum es in der Studie bei einem Teil zu einem postkoitalen Blues kommt, sollen nun weitere Untersuchungen klären.

► Broken Heart Syndrome

Es fühlt sich an wie ein Herzinfarkt

Was wie ein Scherz klingt, ist eine anerkannte medizinische Diagnose: Das „Broken Heart Syndrome“ (engl. für Syndrom des gebrochenen Herzens) fühlt sich wie ein echter Herzinfarkt an, äußert sich mit Brustschmerzen und Atemnot. „Nur durch eine Herzkatheter-Untersuchung kann man eindeutig feststellen, worum es sich handelt“, sagt die Kardiologin Birke Schneider von den Sana-Kliniken Lübeck im KURIER-Gespräch. „Im Unterschied zum echten Herzinfarkt sind die Herzkranzgefäße beim Broken Heart Syndrom völlig normal.“

Schneider führt in Lübeck ein Register, in dem die Daten aus 37 Kliniken im deutschsprachigen Raum ausgewertet werden. Aus Österreich ist die Wiener Rudolfstiftung vertreten. Weltweit haben rund drei Prozent aller Menschen mit akuten Herzinfarktsymptomen ein Broken Heart Syndrome, bei Frauen sieben Prozent. Diese sind nach den Wechseljahren auch häufiger vom Syndrom betroffen.

Warum das Herz plötzlich verrückt spielt, hat mit Stress zu tun und liegt zum Teil an der Struktur des Organs. „Es hat mehr Stress-

rezeptoren als andere.“ Auslöser des Broken Heart Syndromes ist ein plötzliches Ereignis in zeitlicher Nähe zum Auftreten der Beschwerden. Schneider: „Das kann ein Schock oder Unfall sein, das zur Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin führt. Das Herz schlägt schwächer, Teile funktionieren fehlerhaft.“ Die Patienten erhalten ebenso Betablocker. „Sie fangen die Stresshormone ab.“ Im Gegensatz zum Herzinfarkt bilden sich eingeschränkte Herzkammerfunktionen wieder völlig zurück. „Aber es kann immer wieder kommen.“

Vom liebevollen Umgang mit Lebensmitteln

Ernährungstrends – Steigende Energiepreise sind Aufwind für regionale Versorgung

Snacks und Fertigprodukte an einem stressigen Arbeitstag: Bioprodukte vom Bauernmarkt am Wochenende: Das Essverhalten der Österreicher wird sich künftig weniger an Ernährungskonzepten als viel mehr am immer flexibleren Alltag orientieren. Davon ist Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rützler überzeugt. Beim Kongress der Diätologen Österreichs sprach sie Donnerstag über die wichtigsten Ernährungstrends:

- **Ethic Food** Dieses Thema wird uns stark begleiten. „Katastrophen wie in Japan stärken die Wahrnehmung, dass wir auf einer Welt leben.“

- **Local Food** Die lokale Versorgung mit Lebensmitteln wird – nicht zuletzt wegen der zu erwartenden Verteuerung von Energie – wieder Mainstream werden. „Es geht um den Geschmack der Region, nicht um die klassische Hausmannskost.“

- **Hyper Local Food** Produkte direkt aus dem Garten bzw. vom Bauern vor Ort.

- **Pretty Food** Die Renaissance der Ästhetik beim Tischschmuck und ein stilvoller, liebevoller Umgang mit den Produkten. „Natur macht uns glücklich, aber 90 Prozent unserer Zeit sind wir in Innenräumen. Küchenchefs inszenieren die Natur.“

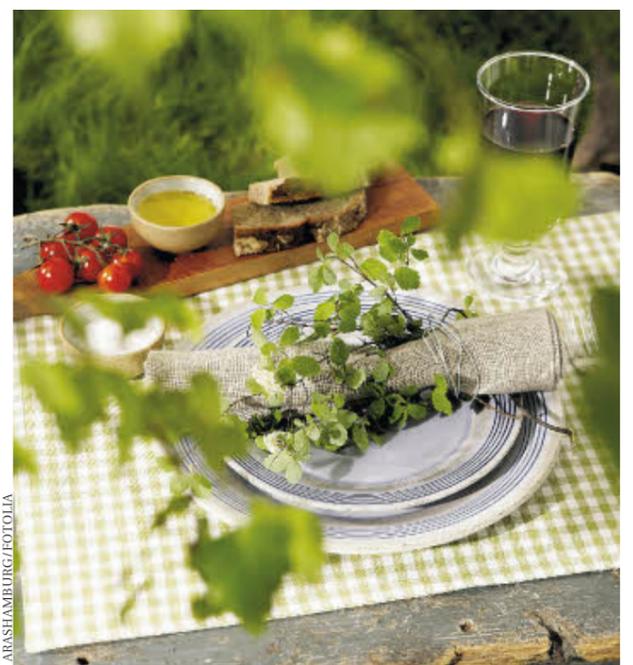
- **Cheap Basics** Die Basisprodukte der Ernährung müssen nicht luxuriös, aber von guter Qualität und vertrauenswürdig sein.

- **Soft Health** „Wir alle wissen, dass unser hoher Fleischkonsum ein Problem darstellt“, betont Rützler. Eine „neue Liebe zum Vegetabilen“ sei notwendig: „Wir brauchen aber einen genuinorientierten Zugang. Smoothies sind da nur ein Weg. Es gibt Tausende Paradiesorten. Da kann man nicht einfach sagen, ‚ich mag keine Tomaten‘. Man muss lustvoll probieren und den richtigen Geschmack für sich finden.“

- **Fast Good** Die US-Creative Salad Company Chop't zeigt vor, wie man mit unzähligen Variationen Kinder zum Salat verführen kann.

- Auf künftige Herausforderungen machte Univ.-Prof. Hannelore Daniel, Ernährungsphysiologin an der TU München, aufmerksam: Wegen des stark steigenden Fleischkonsums werde bis 2050 weltweit der Bedarf an Nutztieren und Futter um 100 Prozent steigen: „Wo werden diese Kühe stehen? Wo wird das Soja angebaut?“ Konsumenten müssten damit rechnen, dass Lebensmittel „substanziell teurer werden“.

– Ernst Mauritz



Pretty Food: Ästhetisches Naturerlebnis auf dem Teller