

PRESSE information

2016/104

Studie

Humor hilft Herzen

5 **Stuttgart, 2016-10-04 (pdf). Eine Pilotstudie am Robert-Bosch-Krankenhaus in Kooperation mit der Fliedner Klinik Stuttgart zeigt: Patienten mit Brustschmerzen und psychosomatischen Herzbeschwerden profitieren von einem wissenschaftlich evaluierten Humortraining.**

10 Lachen ist die beste Medizin, heißt es. Dass Humor auch ganz konkret bei Patienten mit Herzproblemen helfen kann, zeigen die ersten Ergebnisse einer Pilotstudie am Robert-Bosch-Krankenhaus (RBK) in Kooperation mit der Fliedner Klinik Stuttgart. Bei kaum einem anderen Organ hängen körperliche und seelische Erkrankungen so eng zusammen wie beim Herzen. „Herzpatienten entwickeln oft Angststörungen. Internationale Studien belegen zudem,
15 dass Feindseligkeit und Depression Risikofaktoren für eine Herzerkrankung sind“, sagt Privatdozent Dr. Peter Ong, Oberarzt der Abteilung für Kardiologie am Robert-Bosch-Krankenhaus. „Im Nachgang zur körperlichen Behandlung einer Herzerkrankung zeigen viele Betroffene hartnäckige psychische Probleme mit hohem Leidensdruck, denen wir von medizinischer Seite nur schwer begegnen können.“

20

In der modernen Psychologie spielt die „Resilienz“ eine große Rolle: Faktoren, die Menschen seelischen Schutz bieten gegen Stress und bei der Krankheitsverarbeitung helfen. Eine wichtige wissenschaftlich anerkannte Kraftquelle ist der Humor – eine Medizin, die es nicht in Tablettenform gibt. Deshalb startete Ende 2014 die Pilotstudie mit Patienten mit therapieresistenten Brustschmerzen (Angina pectoris) und psychosomatischen Herzbeschwerden. Vier Patientengruppen erhielten in jeweils sieben Treffen ein spezielles Humortraining. Insgesamt 31
25 Patientinnen und Patienten im Alter zwischen 55 und 75 Jahren beobachtete das Projektteam. „Vor und nach dem Humortraining haben die Patienten Fragebögen zu Depression, Erhebbarkeit und Stress bearbeitet“, erklärt Prof. Dr. Barbara Wild, Ärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Chefarztin der Fliedner Klinik Stuttgart und Humorforscherin. Sie hat
30 das Humortraining in Deutschland für psychiatrische Patienten etabliert und leitete gemeinsam

PRESSE **information**

mit Dr. Ong das Projekt am RBK. Ebenfalls vorher und nachher wurde bei den Patienten jeweils ein Belastungs-EKG durchgeführt und mittels einer Haarprobenanalyse der Gehalt des Stresshormons Kortisol gemessen. Die Humortrainings führte der therapeutische Clown und Humorcoach Torsten Fuchs von der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN durch, der seit einigen Jahren regelmäßig Patienten am RBK besucht. Die Treffen der ersten Patientengruppe der Pilotstudie begleitete außerdem Prof. Dr. Wild. In den Gruppentrainings lernten die Teilnehmer spielerisch, sich ihren Humor im Alltag bewusster zu machen. „Wenn man die Dinge etwas lockerer nimmt, auch mal mit Humor an eigene Probleme oder Stresssituationen herantritt, hilft das ungemein“, sagt Fuchs. Mit Lockerungsübungen und Elementen aus dem Improvisationstheater, aber auch durch die Vermittlung von Grundlagen der Psychologie fanden die Treffen statt. Die Teilnehmer erhielten außerdem Humorhausaufgaben, wie Witzesammeln. „Es war faszinierend zu beobachten, wie sich die Menschen im Laufe der Sitzungen weiterentwickelten. Von zuerst verschlossenen und zurückhaltenden Personen zu aktiven und durchaus begeisterten, humorvollen Teilnehmern“, berichtet Prof. Dr. Wild.

Entsprechend waren auch die Auswertungen der gemessenen Parameter. „Humortraining scheint bei kardiologischen Patienten zu funktionieren. Sie sind danach weniger depressiv und leichter erheiterbar, es tut ihnen einfach gut. Das zeigt sich konkret auch in den kardiologischen Werten“, so Dr. Ong. Die Probanden fanden in ihrem Alltag öfter Anlässe zum Lachen. Auch die Auswertung des Stresshormons Kortisol in den Haarproben ergab Hinweise auf eine positive Veränderung, genauso wie die kardiologischen Parameter.

Die detaillierten Ergebnisse der Pilotstudie werden momentan in einer Doktorarbeit ausgewertet und in einigen Monaten veröffentlicht. Die Stiftung HUMOR HILFT HEILEN des Arztes und TV-Moderators Dr. Eckart von Hirschhausen initiierte zusammen mit der Abteilung für Kardiologie die Pilotstudie am RBK, die der Verein Freunde und Förderer des Robert-Bosch-Krankenhauses e.V. finanzierte. Der Förderverein unterstützt momentan auch ein neues Konzept des Humortrainings für Pflegekräfte im RBK mittels spezieller Mitarbeiterschulungen.

PRESSE **information**

60 HUMOR HILFT HEILEN hat seit dem Jahr 2013 die Förderung der Patientenbesuche der Klinikclowns im RBK übernommen, die ebenfalls vom Förderverein eine Grundförderung erhielten.

Fliedner Klinik Stuttgart:

65 Die Fliedner Klinik Stuttgart ist seit 2014 im Stadtzentrum, im Bülow Carré, zuhause. Auf Grundlage der modernen neurowissenschaftlichen und medizinischen Forschung bietet das Team aus Psychiatern, Psychologen, Pflegekräften, Kunst-, Musik- und Bewegungstherapeuten eine individuelle Therapie auf Augenhöhe.

Ambulanz und Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

70 Lautenschlagerstraße 23 (im Bülow Carré)

70173 Stuttgart

Telefon: (0711) 28 04 99-0

Telefax: (0711) 28 04 99-69

info@fliednerklinikstuttgart.de

75 www.fliednerklinikstuttgart.de

Leitung:

Prof. Dr. med. Barbara Wild, Chefärztin

Prof. Dr. Dipl. psych. Martin Hautzinger, Klinische Psychologie und Psychotherapie

80 **Kontakt:**

Katharina Hajek, M.A.

Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit

Markgrafenstraße 34 (Am Gendarmenmarkt)

10117 Berlin-Mitte

85 Telefon: (030) 204 597-0

katharina.hajek@fliednerklinikberlin.de