

Presseinformation

Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Hirn!

Die Gesundheit von Herz und Hirn ist eng miteinander verbunden und die beiden Organe arbeiten in der Regel gut zusammen; die Wissenschaft spricht von der Herz-Hirn-Achse. Es besteht aber auch eine komplexe negative Wechselwirkung zwischen den beiden Organen, die Erkrankung des einen begünstigt Erkrankungen des anderen.

Wie Erkrankungen dieser Organe vermieden werden können, darüber informieren Experten in einer gemeinsamen Veranstaltung der Deutschen Hirnstiftung und der Deutschen Herzstiftung am 22. Mai 2025, 16.00 bis 19.30 Uhr, Kaiserin-Friedrich-Stiftung in Berlin.

(9. Mai 2025) Herz und Hirn haben mehr miteinander zu tun, als man denkt: Da gibt es zum einen den Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einem erhöhten Risiko für Schlaganfälle [1, 2]. Diese werden häufig durch Vorhofflimmern mit Bildung von Blutgerinnseln in der linken Herzkammer in Folge des unregelmäßigen Herzschlags verursacht. Die Gerinnsel können mit dem Blutfluss in das Gehirn gelangen, wo sie zu Gefäßverstopfungen führen und so einen Schlaganfall auslösen.

Gemeinsamer Risikofaktor Bluthochdruck

Erkrankungen von Herz und Hirn haben zudem gemeinsame Risikofaktoren wie beispielsweise Bluthochdruck, Diabetes, oder erhöhte Blutfettwerte. Ein Bluthochdruck führt langfristig zu Gefäßverengungen sowie zu strukturellen Veränderungen am Herzen, z. B. zu einer Herzwandverdickung, was wiederum das Risiko für Vorhofflimmern erhöht. Die Beziehung zwischen Schlaganfall und Herz-Kreislaufkrankheiten ist wechselseitig. Patientinnen und Patienten erleiden nach einem Schlaganfall häufiger einen Herzinfarkt und umgekehrt. „Das liegt unter anderem daran, dass durch einen Schlaganfall die Regulation des Herzens „unter Stress“ gesetzt werden kann, was durch eine Unterversorgung mit Sauerstoff und einem Anheizen eines Entzündungsgeschehens das Herz schädigt. Umgekehrt schädigt ein Herzinfarkt häufig die Pumpfunktion des Herzens und führt zu einer Beeinträchtigung der Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff sowie über Rhythmusstörungen zu mehr Gerinnselbildung“, erklärt Prof. Dr. Frank Erbguth, Präsident der Deutschen Hirnstiftung.

Depressionen und kognitive Einschränkungen

Auch bei Depressionen besteht ein wechselseitiger Zusammenhang zwischen Herz und Gehirn: einerseits begünstigen Herzerkrankungen das Auftreten von Depressionen, andererseits führen Depressionen zu einem erhöhten Risiko für Herzerkrankungen. Darüber hinaus sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch mit einem erhöhten Risiko für kognitive Einschränkungen verbunden, entsprechend wurde ein erhöhtes Demenzrisiko bei Personen nach Koronareignissen wie einem Herzinfarkt oder einer koronaren Herzkrankheit beobachtet. [3, 4]. Auch eine Herzinsuffizienz scheint das Demenzrisiko zu erhöhen [5]. Doch wieso ist das so? „Bekannt ist, dass eine Herzinsuffizienz mit systemischen Entzündungsreaktionen einhergeht, die sich auch im Hirn niederschlagen – und wir wissen, dass diese Inflammation auch ein bedeutsamer Faktor bei der Demenzentwicklung ist. Auch kann eine verringerte Durchblutung des Gehirns durch Herzerkrankungen diese Entzündungsprozesse noch verstärken und so zum kognitiven Abbau beitragen“, erläutert Prof. Erbguth.

Das Entzündungsgeschehen ist auch der gemeinsame Nenner der Risikofaktoren von Herz- und Hirnerkrankungen, wie Bluthochdruck, Diabetes, Atherosklerose, Hypercholesterinämie, Bewegungsmangel oder Übergewicht.

Herz und Hirn

Die Bedeutung der Wechselbeziehung von Herz und Hirn für Gesundheit und Krankheit kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. „Die Gehirn-Herz-Achse ist ein komplexes, mehrdimensionales Netzwerk, das bis heute noch nicht bis ins Detail verstanden ist. Wir kennen aber die Risikofaktoren und können beide Organsysteme durch die gleichen Maßnahmen schützen. Grundlegend ist ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung und gesunder Ernährung, der auf die Vermeidung von Übergewicht und Erkrankungen wie Bluthochdruck, Hypercholesterinämie und Diabetes abzielt. Was gut für das Herz ist, ist auch gut für das Hirn“, erklärt Prof. Dr. Gerhard Hindricks, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirates der Deutschen Herzstiftung.

Mehr Informationen zu den Wechselwirkungen von Herz und Hirn und dem Zusammenspiel dieser beiden Organe bietet die Herzstiftung in der Ausgabe 2/2025 ihrer Zeitschrift HERZ heute mit dem Titel “Ein unerwartet dynamisches Duo”. Ein Probe-Exemplar dieser Ausgabe

kann kostenfrei unter Tel. 069 955128-400 oder unter <https://herzstiftung.de/bestellung> angefordert werden.

Unter der Leitung und Moderation von Professor Dr. Frank Erbguth, informieren Experten aus Neurologie und Kardiologie über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten von Schlaganfall, Vorhofflimmern sowie Alzheimer und Demenz.

**Donnerstag, 22. Mai 2025, 16.00 bis 19.30 Uhr, Kaiserin-Friedrich-Stiftung,
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin**

Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene, Angehörige und Interessierte. Die Besucher erhalten ausreichend Gelegenheit, Fragen an den Referenten zu stellen. Ein Rahmenprogramm mit Informationsständen wird zudem angeboten. Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Vortragsprogramm: 22. Mai 2025, 17.00 - 19.00 Uhr:

Vorhofflimmern – erkennen, behandeln, Schlaganfall vermeiden

Prof. Dr. Gerhard Hindricks

Komm. Direktor der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Intensivmedizin / Campus Charité Mitte, Deutsches Herzzentrum der Charité und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirates der Deutschen Herzstiftung

Schlaganfall: Was tue ich im Notfall und wie werde ich in Berlin versorgt?

Prof. Dr. Peter Berlit

Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Neurologie

Alzheimer oder nicht? So erkennt und behandelt man verschiedene Demenz-Arten

Prof. Dr. Kathrin Reetz

Geschäftsführende Oberärztin der Klinik für Neurologie, Uniklinik RWTH Aachen und Präsidentin der Deutschen Hirnstiftung

Das Duo Herz und Hirn: oft mit – manchmal gegeneinander

Prof. Dr. Frank Erbguth

Präsident der Deutschen Hirnstiftung

Quellen

[1] Kamel H et al. Atrial fibrillation and mechanisms of stroke: time for a new model. *Stroke* 2016;47:895–900.

[2] Pistoia F et al. The epidemiology of atrial fibrillation and stroke. *Cardiol Clin* 2016;34:255–268.

[3] Johansen MC et al. Association between acute myocardial infarction and cognition. *JAMA Neurol* 2023;80:723–731.

[4] Xie W et al. Cognitive decline before and after incident coronary events. *J Am Coll Cardiol* 2019;73:3041–3050.

[5] Vishwanath S et al.. Cognitive decline and risk of dementia in individuals with heart failure: a systematic review and meta-analysis. *J Card Fail* 2022;28:1337–1348.

Pressestelle der Deutschen Hirnstiftung

Dr. Bettina Albers

Tel.: +49 (0)174/ 21 65 62 9

E-Mail: presse@hirnstiftung.org

Pressestelle der Deutschen Herzstiftung

Pierre König

Tel.: +49 (0)69 955128-140

presse@herzstiftung.de