

Ganzheitlich Herztherapie nach Ornish: Konsequenz gesund werden

Intensiv- und Schwerpunktwochen für KHK-Patienten organisiert der herzgesund-leben e.V. Deutscher Verband für ganzheitliche Herztherapie nach Ornish ergänzend zu Heilverfahren an der Median Klinik in Bad Krozingen. Einsteiger werden schrittweise an einen herzgesunden Lebensstil heran geführt; Patienten, die schon länger nach dem Konzept von Dean Ornish leben, wird Gelegenheit zum Auffrischen und Vertiefen in kleinen Gruppen Gleichgesinnter geboten.

Bei einer manifesten koronaren Herzkrankheit nützen isolierte ärztliche Ratschläge wie – essen Sie weniger fettreich und bewegen Sie sich öfter – wenig“, sagt Dr. med. Otto A. Brusis von herzgesund-leben e.V. Deutscher Verband für ganzheitliche Herztherapie nach Ornish. „Damit es KHK-Patienten gelingen kann, schädliche Lebensgewohnheiten aufzugeben, brauchen sie eine intensive individuelle therapeutische Zuwendung, die an vielen Punkten gleichzeitig ansetzt und den Patienten sehr konkrete Hilfestellungen gibt.“

Dass ein solches Programm Erfolg haben kann, hat der amerikanische Arzt Dean Ornish gezeigt. Mit seiner 1990 in Lancet publizierten San-Francisco-Lifestyle-Heart-Studie erbrachte er den Nachweis, dass sich durch eine konsequente Veränderung der Lebensweise koronare Stenosen sogar ohne ergänzende Einnahme von lipidsenkenden Medikamenten zurückbilden können. In direkter Zusammenarbeit mit ihm prüfte ein Team an der Albert Schweitzer Klinik in Königsfeld das Interventionsprogramm auf seine Anwendbarkeit in Deutschland, wo es sich ebenfalls als erfolgreich erwies. Unter Leitung des ehemaligen Chefarztes Dr. Otto A. Brusis wurde das Programm ergänzt, weiterentwickelt und an deutsche Besonderheiten adaptiert.

Mehr als 800 Patienten haben an der Klinik in Königsfeld seither gelernt, ihr Leben nachhaltig zu verändern. Vor allem Menschen, die sich nach mehr Selbstbestimmung in Bezug auf ihre Gesundheit sehnen, die eine nebenwirkungsfreie Alternative zu interventionellen Therapien suchen und solche, bei denen operative Eingriffe nicht mehr möglich sind, sind oft hoch motiviert, sich auf die nötigen grundlegenden Veränderungen ihres Lebensstil einzulassen.

Neben den Risikofaktoren Rauchen, Fehlernährung und Bewegungsmangel bezieht die Ornish-Therapie den Umgang mit Stress und die individuelle Fähigkeit mit ein, Probleme mit anderen Menschen offen zu besprechen. Sie ist bei Herzpatienten oft schwach ausgeprägt und trägt zur psychischen Belastung bei. Unter dem Motto „Öffne dein Herz“ erleichtert es die psychosoziale Unterstützung, die Patienten in Gruppen von Mitpatienten und in Gesprächen mit Therapeuten erfahren, krankmachende Gewohnheiten aufzugeben und einen Neubeginn zu wagen.

„Damit diese positive Erfahrung der Gemeinschaft nicht auf die Dauer der dreiwöchigen stationären Rehabilitation beschränkt bleibt, motivieren wir unsere Patienten dem Verband herzgesund-leben e.V. beizutreten“, erklärt Dr. Brusis. „In dieser Vereinigung von Patienten für Patienten können sie sich sowohl untereinander wie mit Fachleuten austauschen und unterstützen.“ Interessierte Neulinge bekommen hier aus erster Hand Informationen zur Ornish-Therapie und können so ihre Berührungängste überwinden.

Auch unter Fachleuten muss der Verband noch Aufklärungsarbeit leisten, denn viele können sich z. B. kaum vorstellen, dass eine vegetarische, sehr fettarme Ernährung schmeckt und auf Dauer durchzuhalten ist. „Ein Blick in unser Kochbuch überzeugt die meisten allerdings schnell vom Gegenteil“, erklärt Dr. Brusis. Ähnliches gilt für das Ornish-Bewegungsprogramm. „Da wir jede Art der Überlastung durch eine strikte Orientierung an der individuellen Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit vermeiden, erleben unsere Patienten keine Schattenseiten des Sports. Stattdessen spüren sie bald, dass sich ihre kardiale Belastbarkeit durch das regelmäßige, aber stets mäßige und deshalb entspannte Training merklich verbessert und ihr Wohlbefinden steigt.“ Übungen aus dem Hatha-Yoga haben einen wichtigen Platz in der Ornish-Bewegungstherapie. Sie vereinen die Komponenten Bewegung, Atmung und Entspannung im richtigen Verhältnis zueinander.

„Unsere Patienten lernen konsequent zu sein, aber auch nicht aufzugeben, wenn ihnen dies nicht immer gelingt. Wenn jemand mal eine schwache Minute hatte, ist dies kein Drama. Er kann danach einfach unbeirrt und ohne Selbstvorwürfe wieder in Ruhe zum richtigen Ansatz zurückzukehren“, erklärt Dr. Brusis. Eine solche Einstellung vermittelt den Betroffenen Selbstverantwortung und eine positive Grundhaltung zu ihrem Körper und ihrem Gesundheitszustand, die den Selbstheilungskräften förderlich ist. „Auch spirituelle Aspekte werden in den Heilungsprozess mit einbezogen“, sagt der Fachmann.

Dass dieses Konzept aufgeht, zeigen unter anderem die Ergebnisse einer Follow-up-Studie an der Albert Schweitzer Klinik: Im Vergleich zu einer konventionell behandelten Gruppe waren die Teilnehmer der Ornish-Therapie auch im Schnitt nach 18 Monaten signifikant sorgenfreier und unbekümmerter. Ihre Neigung zur Überaktivität verringerte sich deutlich, sie verdrängten das Geschehene weniger und fanden zunehmend häufiger ihre Ruhe schneller wieder. Ornish-Teilnehmer messen ihrer Lebensqualität wachsende Bedeutung zu und sind mit ihr zufriedener als zu Beginn der Therapie. Bei den körperlichen Symptomen nahm die Häufigkeit von Angina pectoris erheblich ab, Durchschlafstörungen wurden weniger, das subjektive Befinden verbesserte sich signifikant. Die Belastbarkeit steigerte sich im Schnitt um etwa 11 Watt, 88 Prozent zeigten sich damit zufrieden bis sehr zufrieden.

Die Chancen, eine Lebensstiländerung nach dem Programm von Ornish langfristig durchzuhalten, steigen deutlich, wenn auch die Partner der Patienten die Umstellung mitmachen. Sowohl bei den Heilverfahren wie den Intensiv- und Schwerpunktwochen wird daher jedem Teilnehmer ausdrücklich auch ein Platz für den Partner angeboten. Während die Kosten für die Ornish-Therapie im Rahmen von Heilverfahren von den Kassen erstattet werden, sind die Intensiv- und Schwerpunktwochen Selbstzahlerleistungen. Sie liegen bei 900 Euro für den Patienten und 700 Euro für den Partner.

Autorin:
Dr. Ina Schicker, Füssen