

Gustav Dobos

# Het gestreste hart

**Houd je hart gezond**

**Medische adviezen:  
Ernst Girth, doctor in de medicijnen**

*Met medewerking van dr. Petra Thorbrietz*



Karakter Uitgevers B.V.

# Inhoud

## **In plaats van een voorwoord: met de hand op het hart... 11**

- Gangmaker van het leven 13 •
- De schaduwkanten van de welvaart 14 •
- Naar het hart luisteren 17 •
- Hand in hand met de cardiologie 18 •
- Als door een wonder 19 •
- Fabeltjes en feiten 20

## **Cardiologen hebben geen tijd om in gesprek te gaan 22**

- Aandacht en verwachting 23 •
- Schijnoperaties aan het hart 24 •
- Het toneelspel van de behandeling 26 •
- Een enzym als verklaring van het placebo-effect 27 •
- De ingreep als helend ritueel 28 •
- Achtergrond: wat kan een katheter precies? 28 •
- Twijfelachtige successen met stents 29 •
- Verhinderen stents de zelfgenezing? 32

## **Wat kan de natuurgeneeskunde voor het hart betekenen? 34**

Leefstijl als grootste risicofactor 35 •  
Het Ornish-programma 36 •  
Het falen van de geneeskunde 38 •  
Waarom doen we niets? 39 •  
Voorkomen is beter dan genezen 41

### **Medicijnen: zo veel als nodig is, zo weinig mogelijk 42**

Over risico's en bijwerkingen 43 •  
Medicamenten voor miljoenen 44

### **Risico van een verhoogde bloeddruk 46**

Voor- en nadelen van bloeddrukverlagende middelen 46 •  
Ontwikkeling van de belangrijkste middelen tegen hoge bloeddruk 48 •  
De wedergeboorte van het aderlaten 51 •  
Acupunctuur helpt, maar niet veel 53 •  
[Wat je zelf tegen hoge bloeddruk kunt doen 54](#)

### **Risico van bloedvetten en aderverkalking 67**

Wat is er 'verkeerd' aan cholesterol? 67 •  
Bijzonder risico: lipoproteïne (a) 70 •  
Het raadsel van verkalkingen 70 •  
Sluipende bedreiging: ontstekingen 72 •  
Aspirine – geen panacee 74 •  
Het antiontstekingsdieet 75 •  
De rol van darmbacteriën 77 •  
Genetica: een op de vijfhonderd 78 •  
Voor- en nadelen van cholesterolverlagers 79 •  
De hartstudie van Lyon 80 •  
Hebben statines zin? 82 •

Eten maakt ziek, of gezond 82 •  
Planten in plaats van dieren 84 •  
Goede vetten – slechte vetten 85 •  
Buikvet als bijzondere risicofactor 87 •  
Het gaat (niet alleen) om worst! 88 •  
Immuunreacties op vlees 89 •  
Het begint in de kinderjaren 90 •  
De pionier Dean Ornish 91 •  
Levensreddende lifestyle 93 •  
Casus: als het gezin op de rem gaat staan... 95 •  
Wie minder eet, leeft langer 98 •  
Het proberen waard: alcoholvrij 100 •  
[Wat je zelf aan bloedvetten kunt doen 102](#)

### **Risico van gebrek aan beweging 111**

De vloek van het zitten 112 •  
Elke stap telt 113 •  
Gezond op het werk 114 •  
Walsen en work-outs 116 •  
Gedoseerde inspanning 117 •  
Beweging als therapie 118 •  
Casus: hartinsufficiëntie en secundaire aandoeningen 119 •  
In opmars: chronische hartzwakte 120 •  
Het hart groeit met zijn taken mee 121 •  
Springstof in het hart 121 •  
Is de marathon slecht voor het hart? 123 •  
Fit, ook met vet 125 •  
10.000 stappen en andere gimmicks 126 •  
[Wat je zelf tegen gebrek aan beweging kunt doen 128](#)

## **Risico van stress** 131

- De vecht-of-vluchtreflex 132 •
- De leeuw onder het bureau 133 •
- Wat het brein met het hart heeft te maken 134 •
- Van boosheid raak je van slag 135 •
- Hartritmestoornissen 137 •
- Risico van boezemfibrillaties 138 •
- Hoge frequentie in het hart 140 •
- Rustig blijven! 142

## **Risico van de geestelijke gesteldheid** 143

- Een gebroken hart 143 •
- Nabestaanden leven gevaarlijk 144 •
- Relatieproblemen verkorten het leven 144 •
- Casus: een ongelukkig huwelijk en hartproblemen 146 •
- Het drama van het voetbal 147 •
- Het inktvissyndroom 148 •
- Het gekwelde hart 150 •
- Problematische persoonlijkheid 151 •
- Psychosociale risicofactoren 151 •
- Depressie: een versteend hart 153 •
- Slag op slag 153 •
- Hartneurosen en doodsangst 155 •
- Casus: hartbeklemming 158 •
- Helend voor lichaam en geest 161 •
- Eigen hulpbronnen 162 •
- Antistressgeneeskunde 163 •
- Met gevoelens omgaan 164 •
- [Wat je zelf tegen stress en depressie kunt doen 164 •](#)
- Zelftest: ben ik depressief? 165

## **Het kleine verschil: een vrouwenhart klopt anders** 170

- Zijn vrouwen betere cardiologen dan mannen? 170 •
- Het vrouwenhart 171 •
- Seksespecifieke verschillen 173 •
- Voor vrouwen moet de diagnostiek anders zijn 175 •
- Andere sekse, andere risico's 175 •
- De rol van hormonen 177 •
- Medicijnen werken bij vrouwen anders 177 •
- Gelijke rechten bij leven en dood? 179 •
- Vrouwen: leef gezonder! 181 •
- Seksebewuste geneeskunde 182

## **Gezondheid van het hart: het 8-wekenprogramma om uit te proberen** 183

- Niveau 1: dagelijkse impuls voor het hart: niet denken, niet tegensputteren: gewoon doen! 184 •
- Niveau 2: anders eten, en wel gezond (voor het hart)! 185 •
- Niveau 3: stress verminderen! 185 •
- Zelftest: hoe gezond is mijn manier van leven voor mijn hart? 186 •
- Week 1 196 • Week 2 204 • Week 3 210 •
- Week 4 217 • Week 5 223 • Week 6 232 •
- Week 7 239 • Week 8 245 •
- Nawoord 250 •
- Oefendagboek 252 •
- Overzicht van het 8-wekenprogramma 254

## **Dankbetuiging** 257

## **Noten** 259

## Risico van stress

Je hebt vast wel eens van de beroemde vecht-of-vluchtreflex gehoord die ons organisme in beroering brengt. De man die het mechanisme heeft ontdekt dat daaraan ten grondslag ligt en er deze naam aan heeft gegeven, was Walter B. Cannon, een zeer belesen en hoogontwikkelde fysioloog en medicus. Hij had gestudeerd aan de Harvard Medical School in Boston en gaf er ook les. Hij had veel interesses, ook op sociaal gebied, en was bevriend met een aantal van de meest vooraanstaande geleerden uit zijn tijd. Vanuit het huidige standpunt gezien was hij een holistisch denkend mens, wat ook blijkt uit zijn boek *The Wisdom of the Body*<sup>41</sup> (De wijsheid van het lichaam), dat hij in 1932 publiceerde.

Wat hem eigenlijk interesseerde, waren niet zozeer de automatische en elkaar snel opvolgende processen die door de bijnierschors en de sympathicus in gang worden gezet. Veel meer fascineerde hem het vermogen van het lichaam om weer in evenwicht te komen, om de homeostase (toestand van zelfregulering) te bereiken. De kerngedachte van het boek, die Cannon op het laboratorium-experimentele onderzoek van de fysiologie overbracht, was gebaseerd op de oude hippocratische gedachte dat een levend lichaam uit zichzelf stoornissen verhelpt. In onze tijd, waarin de systeembioogie probeert de complexiteit van het organisme opnieuw te begrijpen, is Cannons aanpak hoogst actueel, en zeker ook de verdere ontwikkeling door de Hongaars-Canadese biochemicus Hans Selye, die de door Cannon beschreven pro-

cessen als aanpassingsprestatie van het lichaam interpreteerde en ook benadrukte dat dit proces heel veel energie kost en uiteindelijk ziekmakend kan zijn.<sup>142</sup>

### De vecht-of-vluchtreflex

De evolutie heeft ons toegerust met een afweerstelsel voor gevaren dat zeer snel en onbewust in werking treedt, omdat er in noodsituaties haast is geboden. Komt er een alarmsignaal binnen, dan geven de hersenen een impuls die ervoor zorgt dat er een stoot adrenaline uit de bijnierschors komt. Via het sympathisch zenuwstelsel en de bloedstroom gaat de afweerreactie door het hele lichaam. Er worden meer hormonen afgescheiden (ACTH oftewel adrenocorticotroop hormoon, cortisol en adrenaline), het hart gaat sneller kloppen, de ademhaling wordt versneld en de bloeddruk stijgt. Via het bloed komen er meer vet en suiker beschikbaar om het lichaam energie te geven. Ook komen er meer stoffen vrij die het bloed eerder doen stollen, mochten er verwondingen zijn. De spieren spannen zich. Alle functies die niet direct nodig zijn om te overleven (zoals de spijsvertering) zwakken af of stoppen zelfs, omdat het organisme duidelijk gefocust is, op vechten of vluchten.

Wat Selye beschreef, was eigenlijk *strain* (spanning, belasting), maar omdat Engels niet zijn moedertaal was, gebruikte hij ook het woord 'stress', dat indertijd eigenlijk aan de materiële fysica was voorbehouden. In de wetenschappelijke wereld van toen leidde dat tot verwarring, waaraan in 1946 een eind werd gemaakt: na een lezing in Parijs stonden de strenge Fransen erop dat er een eenduidig begrip moest komen en na een paar dagen discussie werd vervolgens *le stress* geïntroduceerd als het begrip dat het nog steeds is en in de meeste talen zo wordt gebruikt.



## De leeuw onder het bureau

Op de fase van inspanning volgt een periode van ontspanning, die het lichaam de gelegenheid biedt weer krachten te verzamelen en energie op te bouwen. Daarom krijgen zebra's in de vrije natuur ook geen maagzweren, benadrukt de Stanford-bioloog Robert M. Sapolsky in zijn bestseller.<sup>143</sup> Als een leeuw een soortgenoot uit de kudde buit heeft gemaakt, komt de rest van de kudde tot rust en graast enkele minuten na het dodelijke drama vredig verder alsof er niets is gebeurd.

Maar in onze maatschappij jaagt de leeuw niet meer op de savanne. Ze ligt onder het bureau, aan de werktafel of achter de lopende band, en loert op ons. Onze stress is chronisch geworden, want we worden steeds vaker geconfronteerd met situaties die te veel van ons dreigen te vragen, waar we geen antwoord op hebben of die gekenmerkt zijn door onzekerheid. Dat reikt van prestatiedruk op school of op het werk, de klimaatverandering of de angst voor verandering in het algemeen tot de zorg voor familieleden of de eis tegen een berg e-mails opgewassen te zijn. De digitale en geglobaliseerde wereld is een en al omwenteling: op elk uur van de dag – 24/7 – verandert bijna alles, in een tot nog toe ongekend tempo.

In onze kliniek zien we dagelijks de gevolgen; er is haast geen chronische kwaal die niet door stress opspeelt of verscherpt en er misschien zelfs door veroorzaakt wordt. Vaak speelt een genetische aanleg een rol, die door de omgeving en aspecten van de leefstijl wordt geactiveerd: epigenetisch onderzoek laat zien hoe genen door invloeden van buiten aan- en uitgezet kunnen worden.

De rode draad in ons twee weken durende behandelingsprogramma is dan ook stress en de persoonlijke omgang daarmee, de vraag of er stress wordt ervaren en hoe, waardoor er op een gegeven moment stress ontstaat en welke strategieën er zijn om iets aan de negatieve gevolgen ervan te doen. Want we hoeven niet overgeleverd te zijn aan

stress; we kunnen tegenstand bieden, zoals we hieronder zullen zien (blz. 164 e.v.).

## Wat het brein met het hart heeft te maken

Zoals bij de stressreactie al is beschreven, communiceren het hart en de hersenen langs verschillende wegen met elkaar: door middel van elektrische impulsen van de zenuwen en door middel van hormonen en neurotransmitters, boodschapperstoffen dus, die signalen doorgeven. Er zijn twee soorten zenuwvezels: sympathische (stimulerende) en parasymphatische (kalmerende). De sympathische komen voort uit zenuwcellen in de hals. Ze worden ook wel hartzenuwen (*nervi cardiaci*) genoemd, omdat ze verantwoordelijk zijn voor het versnellen van de hartfrequentie. De hartfrequentie geeft het aantal samentrekkingen van de hartspier in een bepaalde tijdeenheid weer. Vaak is die gelijk aan de polsslag, maar niet altijd.

De parasymphatische vezels, die voor ontspanning en vertraging van de hartslag zorgen, ontspringen aan de *nervus vagus*, de tiende hersenzenuw. Deze zenuwvezels eindigen in een zenuwvlecht, de *plexus cardiacus*, die zich aan de basis van de hersenen bevindt. In het hart worden de elektrische impulsen voor het aansturen van de spiersamentrekkingen via het prikkelgeleidingssysteem van het hart doorgegeven.

De sympathicus en de parasymphaticus zijn onderdelen van het vegetatieve zenuwstelsel en meestal elkaars tegenspelers: terwijl de eerste het organisme voorbereidt op activiteit – vechten of vluchten – heeft de tweede de overhand in de fasen van rust en herstel.