

Frauenherzen im Fokus: Das sollten Frauen über ihr Herz wissen

Frauenherzen schlagen anders: Unterschiede bei Warnzeichen und Risikofaktoren für Herzerkrankungen zu wissen, kann die Lebensqualität verbessern oder gar Leben von Frauen retten. Darüber informiert die Herzstiftung auch mit dem Comic „Frauenherzen im Fokus“

Für Frauen - wie für Männer - sind Herzerkrankungen wie Koronare Herzkrankheit (KHK), Herzschwäche oder Herzrhythmusstörungen der häufigste Grund für Krankenhauseinweisungen und vorzeitigen Tod. Nur dass diese Erkrankungen bei Frauen aufgrund des hormonellen Schutzes meist etwa zehn Jahre später als bei Männern auftreten. Am häufigsten sterben Frauen an der KHK mit über 51.000 Sterbefällen (2023), darunter rund 17.500 am Herzinfarkt, der längst keine „Männerkrankheit“ darstellt. „Kommen Frauen in die Wechseljahre, können die hormonellen Veränderungen die Risikokonstellation für Herz und Gefäße zusätzlich verschärfen. Die Wechseljahre verlangen von Frauen daher besondere Aufmerksamkeit für ihren Herzschutz“, betont Prof. Dr. Christiane Tiefenbacher, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung. „Allerdings können auch jüngere Frauen weit vor der Menopause an Herz und Gefäßen erkranken und, wenn auch seltener als im hohen Alter, einen Herzinfarkt erleiden oder an einer Herzschwäche erkranken. Dafür müssen wir Frauen mehr sensibilisieren“, so die Chefarztin der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie am Marien-Hospital Wesel, anlässlich der Initiative Go Red for Women® der US-amerikanischen Herzgesellschaft (American Heart Association, AHA) mit Aktionen am 7. Februar rund um die Herzgesundheit bei Frauen mit vielen Infos unter <https://herzstiftung.de/frauenherzen>

Mehr Herzschutz für Frauen: Gut informiert richtig handeln

Die Herzstiftung nimmt die Initiative der AHA zum Anlass, um auch hierzulande Frauen für ihre Herzgesundheit zu sensibilisieren, aktuell mit dem Sonderdruck „Frauenherzen im Fokus“. Im Comic-Format sensibilisiert die Fallgeschichte der 36-jährigen alleinerziehenden Emma Frauen für die Ursachen und Symptome des weiblichen Herzinfarkts. Anschaulich in Bildern und leicht verständlichen Texten macht der Fall deutlich, wie wichtig es für Frauen ist, genau auf ihre Beschwerden zu schauen und im Zweifel Hilfe zu holen. Dafür bietet der von Herzspezialisten begleitete Comic aktuelles Wissen der geschlechtersensiblen Medizin bei Frauen wie: Ursachen und Symptome des Herzinfarkts, Lebensstilmaßnahmen, physiologische Besonderheiten und ihre Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System (z.B. Hormone, Wechseljahre, Einnahme der „Pille“). Der Comic „Frauenherzen im Fokus“ (32 Seiten) kann kostenfrei bei der Herzstiftung unter Tel. 069 955128-400 oder unter <https://herzstiftung.de/bestellung> angefordert werden.

Herzinfarkt-Warnsignale: Symptome werden verschieden wahrgenommen

Was Frauenherzen so besonders macht, zeigt sich am Beispiel Herzinfarkt, der bei Frauen anhand der Symptome oftmals nicht so klar zu erkennen ist wie bei Männern. „Häufiger als bei Männern können bei Frauen weniger eindeutige Symptome auftreten, etwa Atemnot, ein Ziehen in den Armen, unerklärliche Müdigkeit, Angstzustände, Schweißausbruch, Übelkeit oder Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch oder im Rücken“, erklärt die Kardiologin Prof. Tiefenbacher. Bei Frauen

kommt es häufig vor, dass der typische Brustschmerz als Hauptsymptom des Herzinfarkts nicht im Vordergrund steht wie bei den Männern, sondern andere Symptome. Informationen zu den Symptomen des weiblichen Herzinfarkts: <https://herzstiftung.de/herzinfarkt-frauen-symptome>

Comic „Frauenherzen im Fokus“: Aufklärung bildhaft als „Story“

Um den weiblichen Herzinfarkt geht es auch in dem Herzstiftung-Comic „Frauenherzen im Fokus“. Eindrücklich erzählt der Comic aus der Perspektive von Emma, Unternehmensmanagerin in Vollzeit und alleinerziehende Mutter eines siebenjährigen Sohnes, wie sie einen Herzinfarkt erlitt und nur dank ihrer Nachbarin überlebte. Der Comic greift mit Emmas Notfall ein nicht untypisches Szenario für einen Herzinfarkt einer jüngeren Frau deutlich diesseits der 50 auf, die im Dauerstress ihres eng getakteten Berufs- und Familienalltags die Vorboten eines Herzinfarkts nicht richtig zu deuten weiß. „Ich versuchte, allem gerecht zu werden und merkte nicht, wie viel Kraft mich das eigentlich kostete“, so Emma, als sich Symptome eines drohenden Herzinfarkts bereits einstellen: „In besonders stressigen Momenten fühlte es sich manchmal so an, als säße ein Elefant auf meiner Brust. Meist verging das Gefühl nach ein paar Minuten.“ Der Comic lässt die Protagonistin weitere, untypischere Herzinfarkt-Symptome erleben wie starke Schmerzen im Oberbauch, Übelkeit und Erbrechen sowie ein Hitzegefühl. Nur dank ihrer Nachbarin Helene, die ihre Symptome richtig deutet und sofort reagiert, indem sie den Rettungsdienst über den Notruf 112 alarmiert, kann Emmas Herzinfarkt gerade noch rechtzeitig medizinisch versorgt werden. „Der Comic vermittelt mit dieser Geschichte aus dem Alltag einer jungen Frau wichtiges medizinisches Wissen für Frauen über die Vorgeschichte und die teils unspezifischen Symptome eines weiblichen Herzinfarkts“, sagt die Kardiologin und Gefäßspezialistin Prof. Tiefenbacher.

Regelmäßig zum Vorsorge-Check-up

Die Deutsche Herzstiftung rät Frauen (wie Männern) vor diesem Hintergrund zur Vorsorgeuntersuchung ab 40 Jahren – bei familiärer Vorbelastung früher – um regelmäßig Blutdruck, Blutzucker, Blutfette (Cholesterin) und Körpergewicht zu kontrollieren. Das kann der regelmäßige Gesundheits-Check-up bei Hausärztin oder Hausarzt sein, der ab 18 Jahren einmalig und ab 35 Jahren alle drei Jahre erfolgt (zahlt die Krankenkasse). „Dadurch lassen sich unerkannte Risikokrankheiten für Herzinfarkt, Schlaganfall und Herzschwäche aufdecken“, erklärt Tiefenbacher. „Diese Vorsorge ist wichtig. Denn einen hohen Blutdruck oder zu hohes LDL-Cholesterin spürt man nicht“, warnt Tiefenbacher. Außerdem sollten Frauen (wie Männer) auf regelmäßige Bewegung (am besten an frischer Luft) und gesunde Ernährung achten sowie nicht rauchen und auf Alkohol möglichst verzichten.

Risiko durch Bluthochdruck besonders nach der Menopause

Die Wechseljahre (Menopause) wirken sich unterschiedlich auf die kardiovaskuläre Gesundheit bei Frauen aus. Beispiel Bluthochdruck: Kommen Frauen in die Wechseljahre, verdoppelt sich ihr Risiko, einen Bluthochdruck zu entwickeln, weil der Östrogenspiegel im Blut in der Menopause sinkt. Das weibliche Geschlechtshormon sorgt dafür, dass die Gefäße elastisch bleiben, wirkt blutdrucksenkend und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gleichzeitig steigt der Spiegel des Hormons Testosteron. Das führt unter anderem dazu, dass Frauen verstärkt in der Bauchregion Fett einlagern. Die Gefahr dabei: Bauchfett produziert selbst Hormone, die den Appetit anregen und damit dafür sorgen, dass Frauen zunehmen. Auch lassen diese Hormone den Blutdruck steigen. Bei vielen Frauen in und nach den Wechseljahren kommen neben dem Übergewicht Ängste und Schlafstörungen als weitere Risiken dafür hinzu, Bluthochdruck zu entwickeln. „Frauen sollten deshalb wachsam für ihren Blutdruck sein und ihn regelmäßig beim Arzt messen lassen oder ihn selbst messen“, rät die Kardiologin Prof. Tiefenbacher. Denn ein nicht ausreichend behandelter Bluthochdruck ist eines der gefährlichsten Risiken für Schlaganfall, Herzinfarkt und andere schwere

Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinsuffizienz (Herzschwäche). Über die Hormonersatztherapie und Bluthochdruck informiert die Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/frauen-bluthochdruck> (wi)

Service rund ums Thema Frauenherzen

Weiterführende Links mit hilfreichen Informationen

<http://www.herzstiftung.de/frauenherzen>

<http://www.herzstiftung.de/frauenherzen-takotsubo>

Podcast: <http://www.herzstiftung.de/podcast-frauen-herzerkrankungen>

Sonderdruck Comic „Frauenherzen im Fokus“

In „Frauenherzen im Fokus“ ist in Comic-Form die Geschichte von Emma detailliert gezeichnet dargestellt, die einen Herzinfarkt erlitt und nur durch die Aufmerksamkeit einer Nachbarin rechtzeitig ins Krankenhaus kam. Der 32-seitige Comic informiert über die Herzinfarkt-Anzeichen bei Frauen und wie man richtig handelt sowie über die besonderen Risikofaktoren, die Frauen betreffen, von Bluthochdruck bis zu hormonellen Veränderungen. Ziel des Sonderdrucks ist es, Frauen für einen besseren Herzschutz zu informieren. Der Sonderdruck kann kostenfrei angefordert werden unter Tel. 069 955128-400 oder unter <https://herzstiftung.de/bestellung>