

Herz-Kreislauf-Gesundheit in den Wechseljahren mehr Beachtung schenken

Datum: 16.09.2026

Original Titel:

Cardiovascular Health Characterization Using Life's Essential 8 Score in Perimenopausal Women: An Analysis of the National Health and Nutritional Examination Survey

Kurz & fundiert

- Wie beeinflussen die Wechseljahre die Herz-Kreislauf-Gesundheit von Frauen?
- Bewertung der Herz-Kreislauf-Gesundheit anhand des Life's Essential 8 (LE8)-Scores der American Heart Association
- Daten von über 9 000 Frauen im Alter von 18 – 80 Jahren ohne bekannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Mittlere LE8-Gesamtwerte nahmen während der Wechseljahre kontinuierlich ab und waren nach der Menopause am niedrigsten
- Frauen in der Perimenopause hatten häufiger ungünstige Gesamt-, Lipid- und Blutzuckerwerte als Frauen vor den Wechseljahren

MedWiss – Neue Forschungsdaten zeigen, dass die anhand des Life's Essential 8-Scores gemessene Herz-Kreislauf-Gesundheit von Frauen vom prämenopausalen bis zum postmenopausalen Lebensabschnitt kontinuierlich abnimmt. Nach Berücksichtigung des Alters wiesen Frauen in der Perimenopause die höchsten Wahrscheinlichkeiten für ungünstige Gesamtwerte sowie für schlechte Lipid- und Blutzuckerwerte auf.

Die Wechseljahre stellen eine große Umstellung im Leben einer Frau dar und wirken sich nicht nur aufgrund hormoneller Änderungen auf die Familienplanung, sondern auch auf Stoffwechsel und Körperzusammensetzung aus. Die Herz-Kreislauf-Gesundheit von Frauen gilt als problematischer mit zunehmendem Alter. Im Rahmen einer Untersuchung wurde nun die Herz-Kreislauf-Gesundheit von Frauen vor der Menopause, während der Perimenopause und nach der Menopause analysiert.

Wie entwickelt sich die Herz-Kreislauf-Gesundheit bei Frauen?

Die Studie aus den USA untersuchte die Herz-Kreislauf-Gesundheit von Frauen mithilfe des Life's Essential 8 (LE8)-Scores der American Heart Association. Für die Analyse wurden Daten aus den Erhebungszyklen der National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) von 2007 – 2020 verwendet. Eingeschlossen wurden Frauen im Alter von 18 – 80 Jahren, bei denen keine frühere Herz-Kreislauf-Erkrankung bekannt war. Die Daten von Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit wurden nicht berücksichtigt. Den Menopausenstatus klassifizierten die Wissenschaftler als

Prämenopause, Perimenopause oder Postmenopause.

Vergleich Herz-Kreislauf-Gesundheitswerte während der Prä- und Perimenopause bei 9 248 Frauen

In die endgültige Analyse wurden insgesamt 9 248 Frauen eingeschlossen. In den nicht adjustierten Analysen nahmen die medianen kontinuierlichen LE8-Gesamtwerte mit fortschreitendem reproduktivem Lebensabschnitt ab: 73,3 in der Prämenopause, 69,1 in der Perimenopause und 63,9 in der Postmenopause. Die Ernährung erzielte durchgehend die niedrigsten Einzelwerte innerhalb des LE8-Scores, während die Schlafdauer die höchsten Werte aufwies. Dies deutet darauf hin, dass Ernährungsgewohnheiten unabhängig vom Menopausenstatus den größten Verbesserungsbedarf aufweisen. In allen Menopausestadien verschlechterten sich die Ernährungswerte im Zeitverlauf signifikant ($P_{\text{Trend}} < 0,001$). Bei Frauen in der Prämenopause und Postmenopause wurden zudem zunehmende Verschlechterungen der Body-Mass-Index-Werte (BMI) beobachtet ($P_{\text{Trend}} < 0,001$). Gleichzeitig verbesserten sich in diesen Gruppen die Werte für Blutfette und Schlafqualität signifikant ($P_{\text{Trend}} < 0,001$).

Im Vergleich zu Frauen in der Prämenopause zeigten Frauen in der Perimenopause nach Anpassung für das Alter höhere Wahrscheinlichkeiten für ungünstige Gesundheitswerte. Das Risiko für einen schlechten kategorialen Gesamt-LE8-Wert war erhöht (Odds Ratio, OR: 1,92; 95 % Konfidenzintervall, KI: 1,13 – 3,26). Ebenso war die Wahrscheinlichkeit für schlechte Lipid- (OR: 1,76; 95 % KI: 1,12 – 2,76) und Blutzuckerwerte (OR: 1,83; 95 % KI: 1,06 – 3,17) erhöht.

Perimenopause: Wichtige Phase für die Prävention kardiovaskulärer Probleme

Die mithilfe des Life's Essential 8-Scores gemessenen Gesundheitswerte nahmen somit bei Frauen von der Prämenopause bis zur Postmenopause kontinuierlich ab. Die höheren Wahrscheinlichkeiten für ungünstige Gesundheitswerte in der Perimenopause bestanden auch nach statistischer Berücksichtigung des Alters, sodass die Unterschiede nicht allein durch das Älterwerden erklärt werden können.

Die Perimenopause kann laut der Studienautoren ein wichtiger Zeitpunkt sein, um die Herzgesundheit genauer überprüfen zu lassen. Dazu gehören z. B. Blutdruckmessung, Blutfettwerte, Blutzucker sowie eine Überprüfung des Lebensstils (Bewegung, Ernährung, Schlaf, Stress). Das größte Verbesserungspotenzial zeigte sich über alle Altersgruppen hinweg bei den Ernährungsgewohnheiten. Frühe Präventionsmaßnahmen können dazu beitragen, das Herz langfristig zu schützen, betonen die Autoren.

Referenzen:

Nayak A, Pampana A, Gaonkar M, Bal HS, Yerabolu K, Shetty NS, Vekariya N, Patel NP, Li P, Arora P, Arora G. Cardiovascular Health Characterization Using Life's Essential 8 Score in Perimenopausal Women: An Analysis of the National Health and Nutritional Examination Survey. J Am Heart Assoc. 2026 May 19;15(10):e046898. doi: 10.1161/JAHA.125.046898. Epub 2026 May 13. PMID: 42125841; PMCID: PMC13279457.