

## Herzinfarkt bei Frauen: Wie erhöhen Frauen ihren Schutz vor dem Infarkt?

### **Anlässlich des Valentinstags/Herzstiftungs-Expertin: Frauen sollten untypische Beschwerden und Risikofaktoren kennen**

(Frankfurt a. M., 14. Februar 2018) Immer noch sehen viele Menschen den Herzinfarkt als „Männerproblem“, so dass auch viele Frauen gesundheitliche Risiken eher dem Krebs zuschreiben und nicht glauben, dass auch sie herzkrank werden können. Nicht aber Krebs, sondern Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei Frauen in Deutschland die führende Todesursache. Bei Betrachtung der Herzkrankheiten in der Summe sterben daran mehr Frauen als Männer (2015: 117.518 Frauen gegenüber 103.993 Männern). Allerdings erliegen mehr Männer dem Herzinfarkt (27.835 Männer/21.375 Frauen). „Aber der Herzinfarkt bei Frauen bringt besondere Probleme mit sich. Für Frauen gibt es bestimmte Faktoren, die sie und ihr Arzt besonders im Blick haben sollten, weil diese die koronare Herzkrankheit (KHK), die dem Herzinfarkt immer vorausgeht, begünstigen: Rauchen, Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes“, betont Prof. Dr. med. Christiane Tiefenbacher vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Kardiologin am Marien-Hospital Wesel. Worauf Frauen für einen besseren Schutz vor Herzinfarkt ([www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html](http://www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html)) besonders achten sollten, erläutert der Herzstiftungs-Ratgeber „Herz in Gefahr“, der kostenfrei unter [www.herzstiftung.de/Koronare-Herzkrankheit-Sonderband.html](http://www.herzstiftung.de/Koronare-Herzkrankheit-Sonderband.html) oder per Tel. unter 069 955128400 angefordert werden kann.

### **Herzinfarkt: Untypische Beschwerden bei Frauen häufiger**

Erleiden Frauen einen Herzinfarkt, ist die Verzögerungszeit bis zum Anruf bei der Rettungsstelle (112) mit durchschnittlich 108 Minuten (80 bei Männern) besonders lang. Grund für die Verzögerung, die beim Herzinfarkt lebensbedrohlich sein kann, sind untypische Beschwerden. Beim Herzinfarkt treten bei rund 80 % der Männer und Frauen Beschwerden im Brustkorb auf, die bei rund 50-60 % in den linken Arm ausstrahlen. Frauen erleben weniger einen starken Schmerz im Brustkorb, sondern deutlich häufiger Druck oder ein Engegefühl in der Brust. Neben dem typischen Brustschmerz treten bei Frauen häufig untypische Symptome auf: Kurzatmigkeit, Rückenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch. „Bei Frauen macht sich der typische Brustschmerz häufig weniger heftig bemerkbar. So schieben sich die untypischen Beschwerden in den Vordergrund: der Verdacht auf Herzinfarkt stellt sich nicht ein und die Dringlichkeit, die 112 anzurufen, entfällt“, erläutert Prof. Tiefenbacher. Frauen sollten bei Verdacht auf einen Herzinfarkt sofort den Rettungswagen (112) rufen.

### **Auf welche Risikofaktoren sollten Frauen besonders achten?**

Für Frauen gelten die gleichen Risikofaktoren wie für Männer, die konsequent zu behandeln sind: Rauchen, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Psychosoziale Faktoren (z. B. Doppelbelastung durch Beruf und Familie). Bis zu den Wechseljahren sind Frauen allerdings wegen der Geschlechtshormone (Östrogene) relativ gut gegen eine Verengung der Herzkranzgefäße (Arteriosklerose) und damit vor dem Herzinfarkt geschützt. Ausnahme: Frauen, die rauchen und die Pille nehmen, haben ein hohes Herzinfarkttrisiko. Rauchen allein erhöht ihr Herzinfarkttrisiko um das Sechsfache. Nach den Wechseljahren nimmt das Herzinfarkttrisiko stark zu. Sorgfältig ist auf den Blutdruck zu achten, weil dieser bei Frauen nach

der Menopause sehr schnell ansteigt. „Dies ist auch ein Grund dafür, dass bei Frauen mehr Schlaganfälle auftreten. Sehr wichtig ist eine regelmäßige Blutdruckkontrolle beim Arzt oder zu Hause mit dem Messgerät.“ Nicht empfohlen wird eine östrogenhaltige Ersatztherapie für Frauen nach den Wechseljahren, weil eine Hormontherapie das Risiko für Herz-Kreislauf-Komplikationen eher erhöht.

### **Besondere Vorsicht auch bei Übergewicht und Diabetes**

Wichtig zu wissen ist, dass Frauen ab einem Taillenumfang von 88 cm ein erhöhtes Herzinfarktrisiko haben, so dass zum Abnehmen geraten wird. Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Diabetes treten bei Frauen häufig in Kombination auf und steigern somit das Herzinfarktrisiko. Die Häufigkeit von Diabetes nimmt z. B. mit Übergewicht und Bewegungsmangel zu. „Diabetikerinnen haben ein sechsfach erhöhtes Herzinfarktrisiko und sollten auf eine gute Blutzuckereinstellung achten“, rät Prof. Tiefenbacher. Grundsätzlich gilt, dass alle Risikofaktoren zunächst durch einen konsequent gesunden Lebensstil (regelmäßige Ausdaueraktivitäten von 30 Minuten 5-mal pro Woche, Rauchverzicht, gesunde Ernährung und Normalgewicht) optimiert werden sollten. Reicht das nicht aus, wird eine medikamentöse Behandlung erforderlich. Frauen wie Männer sollten ab dem 40. Lebensjahr Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin regelmäßig kontrollieren, ab dem 50. Lebensjahr halbjährlich. Bei genetischer Belastung kann die Kontrolle ab 40 zu spät sein, da Diabetes und Bluthochdruck sehr früh auftreten können.

**Tipps und Infos** zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einen Herzinfarkt-Risiko-Selbsttest erhalten Betroffene bei der Deutschen Herzstiftung unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) oder per Tel. unter 069 955128-400. Eine Darstellung der Herzinfarkt-Alarmzeichen ist erreichbar unter [www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html](http://www.herzstiftung.de/Anzeichen-Herzinfarkt.html)

### **Druckfähiges Bildmaterial für Redaktionen**

Zu den Herzinfarkt-Alarmzeichen:

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/herzinfarkt-alarmzeichen.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/herzinfarkt-alarmzeichen.jpg)

Zur Arteriosklerose (Illustration und Bildunterschrift):

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/grafik-arteriosklerose-30-2016.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/grafik-arteriosklerose-30-2016.jpg)

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/bildunterschrift-arteriosklerose-30-2016.pdf](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/bildunterschrift-arteriosklerose-30-2016.pdf)

Zum Herzinfarkt:

[www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/grafik-herzinfarkt-2-2017.jpg](http://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/grafik-herzinfarkt-2-2017.jpg)