

Wechseljahre: Diese Risiken fürs Herz sollten Frauen kennen

Hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren verlangen für Frauenherzen besondere Aufmerksamkeit. Welche Risikofaktoren für Herz und Kreislauf rücken besonders in den Fokus der Herzmedizin? Und wie schützen sich Frauen bereits vor der Menopause? Herzstiftung klärt auf

Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden bei Frauen immer noch unterschätzt, dabei sind diese Erkrankungen mit rund 190.700 Sterbefällen im Jahr 2022 die häufigste Todesursache bei Frauen. Am häufigsten sterben Frauen an der chronischen koronaren Herzkrankheit (KHK) mit rund 34.900 Gestorbenen (2022). An Herzinsuffizienz starben 22.900 Frauen, an Hypertensiver Herzkrankheit („Hochdruckherz“) rund 17.200 und an Herzinfarkt, der längst keine „Männerkrankheit“ darstellt, rund 18.900 Frauen (1). „Auch für Frauen sind Herzerkrankungen wie Koronare Herzkrankheit, Herzschwäche oder Rhythmusstörungen wie Vorhofflimmern und Vorhofflattern der häufigste Grund für Krankenseinweisungen und vorzeitigen Tod. Nur dass diese Erkrankungen bei ihnen aufgrund des hormonellen Schutzes meist etwa zehn Jahre später als bei Männern auftreten“, warnt die Kardiologin Prof. Dr. med. Christiane Tiefenbacher, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung. Für Frauen gelten dieselben Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen wie für Männer: Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht sowie Lebensstilfaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung, Stress sowie ungenügend oder unregelmäßiger Schlaf. „Kommen Frauen in die Wechseljahre können die hormonellen Veränderungen die Risikokonstellation für Herz und Gefäße zusätzlich verschärfen“, betont die Chefarztin der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie am Marienhospital Wesel. Auch können Herzerkrankungen und ihre Komplikationen wie der Herzinfarkt in der Symptomatik und in ihrer Entstehung je nach Geschlecht verschieden sein. „Auf Besonderheiten wie diese müssen wir Frauen verstärkt aufmerksam machen und für gezielte Vorsorge-Maßnahmen sensibilisieren“, so die Kardiologin anlässlich der Initiative Go Red for Women® der US-amerikanischen Herzgesellschaft (American Heart Association, AHA) mit Aktionen am 2. Februar rund um die Herzgesundheit bei Frauen. Die Herzstiftung nimmt die Initiative der AHA zum Anlass, um auch hierzulande Frauen für ihr Herz zu sensibilisieren, mit Infos unter www.herzstiftung.de/frauenherzen

Die Gendermedizin beschäftigt sich gezielt mit der Erforschung von geschlechterbezogenen kardiologischen Unterschieden: zum Beispiel bei Krankheitssymptomen, beim Stoffwechsel, dem Hormon-, Immun- oder dem Gefäßsystem sowie den Unterschieden hinsichtlich des Alters und der Genetik. Medikamente können je nach Geschlecht anders wirken und bestimmte Eingriffe im Ergebnis verschieden ausfallen. Über solche Unterschiede und ihre Wechselwirkungen auf das Herz-Kreislauf-System sowie weitere wichtige Themen rund um die Herzgesundheit bei Frauen informiert die Herzstiftung auch in Form von Ratgebern und Podcasts die kostenfrei unter Tel. 069 955128-400 angefordert bzw. unter www.herzstiftung.de/podcasts abgerufen werden können.

Risiko durch Bluthochdruck besonders nach der Menopause

Die Wechseljahre (Menopause) wirken sich unterschiedlich auf die kardiovaskuläre Gesundheit bei Frauen aus. Beispiel Bluthochdruck: In Deutschland haben nach Angaben der AOK (WIdO) rund 10,5 Millionen Frauen Bluthochdruck (2). 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. Über die Hormonersatztherapie und Bluthochdruck informiert die Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/frauen-bluthochdruck>

Bluthochdruck bei jungen Frauen wegen „der Pille“

Auch junge Frauen sind nicht vor einem Bluthochdruck gefeit. Fünf bis zehn Prozent der Schwangeren entwickeln im Laufe der Schwangerschaft einen Bluthochdruck. Auch Frauen, die zur Verhütung „die Pille“ einnehmen, die eine Kombination von Östrogen und Progesteron, enthält, können einen Bluthochdruck entwickeln. Progesteron ist das in den Eierstöcken gebildete Gelbkörperhormon, das vor allem den Menstruationszyklus, die Schwangerschaft sowie die Entwicklung des Embryos regelt. Expertenangaben zufolge reagieren ungefähr fünf Prozent der Frauen, die ein solches Kombinationspräparat einnehmen, mit einem bedeutsamen Blutdruckanstieg. Frauen, die die Pille einnehmen und außerdem übergewichtig sind, tragen ein zwei- bis dreifach hohes Risiko für Bluthochdruck. „Liegen gleichzeitig mehrere Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Rauchen oder Übergewicht vor, sollten Frauen mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt über andere Verhütungsmethoden sprechen und keine oralen Kontrazeptiva einnehmen“, rät Prof. Tiefenbacher.

Vorsicht bei Schlafstörungen während und nach der Menopause

Ein gesunder Schlaf wirkt wie ein Medikament: Während der Nachtruhe erholt sich der Körper, Stoffwechselprozesse wie der Fett- und Zuckerstoffwechsel werden reguliert, das Immunsystem gestärkt und auch der Blutdruck wird in dieser Ruhephase langfristig konstant gehalten. Bei Frauen kann es während und nach den Wechseljahren verstärkt zu Schlafstörungen kommen, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Die AHA weist mit Blick auf die Studienlage darauf hin (3), dass etwa die Hälfte der Frauen in den Wechseljahren von Schlafproblemen berichten. Eine aktuelle Registerauswertung mit rund 290 Frauen (Alter 45 bis 55 Jahre) kommt zu ähnlichen Ergebnissen. Laut AHA berichteten knapp 80 Prozent der Befragten von einer schlechten Schlafqualität, die Hälfte von Schlafstörungen. Die (vorläufige) Auswertung zeigte, dass häufiger diejenigen Frauen unter einer schlechten Schlafqualität litten, die gerade in die Wechseljahre gekommen waren oder sie gerade hinter sich hatten, im Vergleich zu jenen, die noch nicht in den Wechseljahren waren. Die Untersuchung (4) ergab auch einen Zusammenhang zwischen schlechter Schlafqualität und schlechter Herzgesundheit, dem Vorhandensein einer obstruktiven Schlafapnoe (OSA), bei der es während des Schlafs immer wieder zu Atemaussetzern kommt, sowie einer ungesunden Ernährung. So hatten Frauen mit Zeichen von Schlaflosigkeit einen schlechteren Body Mass Index (BMI). Bei Teilnehmerinnen mit einem Risiko für OSA waren neben einem schlechteren BMI zudem Blutdruck- und Blutzucker-Werte schlechter als bei anderen Frauen.

„Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum verursachen Stress, der wiederum wichtige Stoffwechselprozesse stört. Das wirkt sich negativ auf die kardiovaskuläre Gesundheit und andere Lebensstilfaktoren aus. Frauen mit Schlafproblemen sollten diese nicht auf ihren dicht gedrängten Alltag mit Beruf und Familie schieben, sondern bei ihrer Ärztin oder ihrem Arzt direkt ansprechen“,

rät die Herzspezialistin aus dem Vorstand der Herzstiftung. Umgekehrt lassen sich mit Hilfe von Lebensstilmaßnahmen wie regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung solche Risikofaktoren wie Übergewicht und Bluthochdruck günstig beeinflussen, die eine OSA verursachen und so die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen. Die Herzstiftung empfiehlt Frauen daher generell und besonders noch bevor es mit den Wechseljahren losgeht, die acht Schritte für ein gesundes Herz in Angriff zu nehmen: <https://herzstiftung.de/acht-tipps>

Herzinfarkt-Warnsignale: Symptome werden verschieden wahrgenommen

Wegen der weiblichen Hormone sind Frauen bis zu den Wechseljahren weniger durch den Herzinfarkt gefährdet, der Herzinfarkt tritt bei ihnen fünf bis zehn Jahre später auf als bei Männern. „Bei Frauen über 65 Jahren steigt das Herzinfarktrisiko. Doch auch jüngere Frauen zwischen 40 und 50 sind der Gefahr ausgesetzt – vor allem dann, wenn in der Familie häufig Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufgetreten sind oder wenn ein ungesunder Lebensstil durch Bewegungsmangel, Rauchen, Übergewicht, Dauerstress oder von außen zugeführte Hormone wie die ‚Pille‘ das Infarktrisiko erhöhen“, betont Prof. Tiefenbacher. Es gibt Besonderheiten beim Herzinfarkt, auf die Frauen unbedingt achten sollten. Der Herzinfarkt bei Frauen ist anhand der Symptome oftmals nicht so klar zu erkennen 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 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. Infos: www.herzstiftung.de/herzinfarkt-frauen-symptome

Herzstiftung rät zum Vorsorge-Checkup ab 40 Jahren

Frauen sollten, ebenso wie Männer, ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Vorsorgeuntersuchungen ab 40 Jahren – bei familiärer Vorbelastung früher – checken lassen, rät die Deutsche Herzstiftung. Das könne der regelmäßige Gesundheits-Check-up bei Hausärztin oder Hausarzt sein, der ab 18 Jahren einmalig und ab 35 Jahren alle drei Jahre erfolgt (wird von der Krankenkasse bezahlt) und der neben der Blutdruckmessung auch Blutzucker- und Blutfettwerte wie LDL-Cholesterin erfasst. Darüber hinaus erlauben es etwa Ultraschalluntersuchungen der Halsschlagadern oder der Becken- und Beingefäße, frühzeitig Gefäßverkalkungen zu erkennen, die für die Betroffenen noch ohne Symptome sind. Das EKG in Ruhe und unter Belastung sowie die Ultraschalluntersuchung des Herzens ergänzen das Untersuchungsspektrum.

Quellen

1. Destatis – Statistisches Bundesamt: Todesursachen Anzahl der Gestorbenen nach Kapiteln der ICD-10 und nach Geschlecht für 2022:
https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/gestorbene_anzahl.html?nn=210776
2. Gesundheitsatlas Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) Bluthochdruck in Deutschland 2023.
3. American Heart Association, Sleep problems linked to heart health risks during and after menopause (PM der AHA vom 4. Dez. 2023):
<https://www.heart.org/en/news/2023/12/04/sleep-problems-linked-to-heart-health-risks-during-and-after-menopause>
4. American Heart Association, Scientific Session 2023- Associations Between Multiple Dimensions of Poor Sleep and Life’s Essential 8 Cardiovascular Health Score During the Menopausal Transition: Findings From the AHA Research Goes Red Weight Study (12. Nov. 2023):

https://www.abstractsonline.com/pp8/?_ga=2.252499981.569559676.1693429947-1069604919.1693247687#!/10871/presentation/9760