

Das Frauenherz schlägt anders



Univ. Prof. Dr. Jeanette Strametz-Juranek
Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie,
Abteilung für Kardiologie, Medizinische Universität Wien

Vorsitzende des wissenschaftlichen Beirates von Zonta Golden Heart

Herzinfarkt ist auch Frauensache - und bei ihnen sogar besonders tückisch. Denn ein Herzinfarkt kündigt sich bei Frauen anders an als bei Männern, und auch die bekannten Risikofaktoren wirken sich bei ihnen viel stärker aus. Frauen können sehr viel dazu beitragen, ihr Risiko zu senken.

Nahezu jede zweite Frau stirbt in Österreich an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Trotzdem hält sich das Vorurteil hartnäckig, der Herzinfarkt sei eine „Männerkrankheit“. Tatsächlich sind Herzinfarkte bei Frauen vor dem Wechsel zwar seltener als bei gleichaltrigen Männern, dieser Vorteil geht aber durch die hormonelle Umstellung im Wechsel verloren. Danach steigt das Herzinfarktrisiko von Frauen drastisch und wird letztendlich genauso hoch wie das von Männern. Vielen Frauen ist das nicht bewusst. Unter anderem auch deshalb, weil für die Forscher der Herzinfarkt der Frau lange Zeit ein Stiefkind war. In der Vergangenheit betraf medizinische Forschung ausschließlich Männer. Bisher berücksichtigten Gesundheitsprogramme und Behandlungsrichtlinien die „männlichen“ Ergebnisse und beachteten die besonderen Bedürfnisse von Frauen nicht. Das ändert sich, und Herzgesundheit wird zum Frauengesundheitsthema Nr. 1. Zu Recht: Immerhin sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache für Frauen in Österreich.

Der Herzinfarkt der Frau ist anders

Es gibt für Frauen viel aufzuholen. Immer noch wird ein Herzinfarkt bei Männern oft deutlich früher erkannt als bei Frauen. Das liegt daran, dass die typischen Warnsignale des „männlichen“ Herzinfarktes sehr gut bekannt sind. Bei Frauen macht sich der Herzinfarkt leider nicht so eindeutig bemerkbar. Sehen Sie sich die Warnsignale im Kasten an, und Sie erkennen den Unterschied auf einen Blick!

Bei diesen Beschwerden sollten Frauen an einen möglichen Herzinfarkt denken:

- Atemnot
- Abnahme der Leistungsfähigkeit
- Unbestimmte Oberbauchschmerzen
- Druckgefühl auf der Brust
- Geschwollene Knöchel
- Schlafstörungen

Männer erkennen einen Herzinfarkt häufig an einem Druckgefühl im Brustbereich mit Ausstrahlung in den linken Arm und Atemnot, bedingt durch eine Durchblutungsstörung der Herzkranzgefäße (Angina pectoris). Bei Frauen sind die Symptome viel weniger typisch. Bei ihnen kann sich ein Herzinfarkt zwar auch als Druck- oder Beklemmungsgefühls in der Brust äußern, oft weisen aber auch nur Müdigkeit, Bauchschmerzen, Schlafstörungen oder geschwollene Knöchel darauf hin. Kein Wunder, dass die betroffenen Frauen in vielen Fällen nicht gleich an eine gefährliche Herzkrankheit denken und später zur Ärztin/zum Arzt oder ins Spital gehen als dies Männer mit einem Herzinfarkt tun. Frauen „übergehen“ Herzinfarkte auch öfter als Männer. Zögern Sie also im Zweifelsfall nicht mit dem Arztbesuch – lieber einmal zuviel als einmal zu spät!

Risikofaktoren noch bedeutsamer

Und das ist nicht der einzige Unterschied. Auch die Faktoren, die das Herzinfarkttrisiko bestimmen, haben bei Männern und Frauen unterschiedliches Gewicht. Heute kennt man sie sehr genau: Diabetes, Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht, erhöhte Blutfette, gehäufte Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie und Stress sind die wichtigsten. Viel zu wenig bekannt ist, dass diese Faktoren das Risiko für einen Herzinfarkt bei Frauen deutlich mehr erhöhen als bei Männern. Dies gilt sowohl für Frauen vor dem 45. Lebensjahr als auch für ältere Frauen nach dem Wechsel. Beispielsweise erhöhen Altersdiabetes und auch Depressionen das Herzinfarkttrisiko von Frauen um das 6- bis 8-Fache, Rauchen um das 5-Fache und erhöhter Bluthochdruck um das 3,5- bis 4-Fache. Übergewicht, erhöhte Blutfette wie auch gehäufte Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Familie führen zu einem mehr als verdoppelten Risiko. Nicht zu unterschätzen ist Stress, und hier vor allem familiärer Stress. Er führt zu einer 4- bis 6-fache Steigerung der Herzinfarkttrisikos.

Wunderwaffe Lebensstil

Die gute Nachricht ist: Frauen sind ihrem Herzinfarkttrisiko keineswegs hilflos ausgeliefert. Das Zauberwort heißt gesunder Lebensstil (siehe Kasten). Die Waffen gegen den Herzinfarkt sind moderate Bewegung, Gewichtsreduktion, mit dem Rauchen aufhören, ausgewogene Ernährung, Kontrolle des Blutdrucks und der Blutfette und, wenn nötig, eine entsprechende medikamentöse Therapie. Und noch Eines: Wenden Sie sich an Ihre Ärztin/Ihren Arzt, wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum energielos, freud- und lustlos fühlen! Dahinter kann eine Depression stecken, die behandelt werden kann und soll. Reicht Lebensstil nicht aus, um die Risikofaktoren zu kontrollieren, dann gibt es sehr wirkungsvolle Medikamente.

Blutdrucksenker und Blutfettsenker, allen voran die Statine, verringern das Erkrankungs- und sogar das Sterberisiko. Voraussetzung ist, dass sie regelmäßig, wie verordnet, eingenommen werden.

Wollen Sie mehr wissen?

Um das Wissen zum Thema „Herz und Frauen“ zu verbreiten, wurde „Zonta Golden Heart“ als Initiative von Frauen für Frauen vom Zonta Club Wien City ins Leben gerufen. Ziel ist es, die große Zahl der Herz-Kreislauf-Todesfälle durch gezielte Vorsorge zu senken. Derzeit sind es in Österreich über 33.000 pro Jahr.

Und hier gibt es mehr Information: www.zontagoldenheart.com;

Kommunikationsbüro: Martschin & Partner GmbH, Tel: 01/409 77 20

So senken Frauen ihr Herzinfarkttrisiko

- **moderate Bewegung:** täglich 30 Minuten, z.B. Spaziergehen
- **Gewichtsreduktion** unterstützt durch täglich ca. 60-90 Minuten moderate Bewegung
- mit dem **Rauchen aufhören**, Passivrauch vermeiden
- **ausgewogene Ernährung:** viel Obst und Gemüse, 2x wöchentlich Fisch, weniger als 1 Teelöffel Kochsalz, weniger als 10% gesättigte Fettsäuren, weniger als 300 mg Cholesterin pro Tag, möglichst keine Transfettsäuren, nicht mehr als ein alkoholisches Getränk pro Tag
- regelmäßige **Kontrolle von Blutdruck und Blutfetten**, bei erhöhten Werten konsequente Behandlung
- bei Anzeichen von Energiemangel, Freud- und Lustlosigkeit mit der Ärztin/dem Arzt sprechen. Es können Anzeichen einer Depression sein. Sie kann und soll behandelt werden.
- **regelmäßige Einnahme der verordneten Medikamente:** Wenn der Lebensstil nicht ausreicht, helfen Blutdrucksenker und Blutfettsenker, allen voran die Statine, das Herzinfarkttrisiko zu senken. Sie müssen, wie verordnet, dauerhaft und lebensbegleitend eingenommen werden.

Mit freundlicher Unterstützung

AstraZeneca 