

FRAUEN

Frauenherzen schlagen anders

Fataler Irrtum: Der Herzinfarkt galt lange als reine Männerkrankheit. Doch der moderne Lebensstil macht zunehmend auch Frauen zu Opfern. Und weil ihre Symptome nicht dem Lehrbuch entsprechen, wird der Infarkt oft zu spät erkannt. Text: Walter Aeschmann

Rauchen, Alkohol, Übergewicht und Stress im Beruf: Der Herzinfarkt ist eine Männerkrankheit. Dieses Vorurteil hat sich jahrelang gehalten. Forschung und Medizin, sogar die Prävention konzentrierten sich lange auf die Männer. Doch je mehr sich der Lebensstil der modernen Frauen ändert, desto mehr sind auch sie betroffen.

Die Sterbestatistik der Schweiz aus dem Jahr 2005 zeigt, dass Herz-Kreislauf-Krankheiten weit vor Krebs die häufigste Todesursache sind. Bei den Frauen sind 42 Prozent der Todesfälle auf eine Herz-Kreislauf-Krankheit zurückzuführen, bei den Männern 35 Prozent – obwohl Frauen zwischen 45 und 64 deutlich seltener einen Herzinfarkt erleiden als gleichaltrige Männer. Diese Erkenntnisse haben sich erst in

den letzten zehn Jahren durchgesetzt. Zugleich hat die Forschung gezeigt, dass sich die Erfahrungen mit Herz- und Gefässerkrankungen bei Männern nicht unbedingt auf Frauen übertragen lassen. Denn das weibliche Herz schlägt anders. Es ist kleiner. Auch der Durchmesser der Herzkranzgefässe ist geringer, weshalb sie leichter verstopfen. Bei der Frau erhöht zudem Diabetes das Risiko eines akuten Ereignisses stärker als beim Mann.

Alarmierend ist zudem, dass auch die Symptome geschlechtsspezifisch verschieden sind. Beim Mann ereignet sich ein Herzinfarkt meistens mit den als typisch geltenden Anzeichen: starke Schmerzen in der Brust und möglicherweise Ausstrahlung in den linken Arm.

Bei den Frauen sind die Symptome weniger klar. Engegefühl, Druck oder Brennen

in der Brust mit Ausstrahlung in den Hals, den Unterkiefer, den Oberbauch und auch in die Rückenpartie zwischen den Schulterblättern. Mögliche Begleiterscheinungen sind Schweissausbrüche, Übelkeit, akute Atemnot, Schwäche oder aussergewöhnliche Müdigkeit und Todesangst.

«Oft nennen Frauen aber als alleiniges Herzinfarktsymptom akute Atemnot, etwas seltener Schwäche, aussergewöhnliche Müdigkeit, kalten Schweiß oder Schwindelgefühle», sagt Roger Darioli, Professor am Universitätsspital CHUV in Lausanne und Mitglied des Stiftungsrats der Schweizerischen Herzstiftung.

Weil diese Symptome nicht als typisch gelten, wird der Infarkt oft spät diagnostiziert und behandelt. Die Konsequenz: Die Überlebenschancen von Frauen nach einem Herzinfarkt sind schlechter als jene von

Weibliche Risikofaktoren: Wo Frauen mehr Gefahr droht als Männern

Das «fatale Quartett» aus Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Zucker- und Cholesterinwerten ist der Herzinfarkt-Risikofaktor Nummer eins. Die Geschlechterforschung zeigt jedoch spezielle «weibliche» Risikofaktoren:

→ Die Zuckerkrankheit Diabetes mellitus

Typ II ist für Frauen gefährlicher als für Männer. Ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ist dreimal höher als bei zuckerkranken Männern.

→ **Störungen des Fettstoffwechsels**, etwa zu hohe Cholesterinpiegel, belasten Frauen stärker als Männer, wobei sich das «schlechte» Cholesterin LDL bei Frauen vermutlich weniger schädlich auswirkt als bei Männern. Ein zu niedriger Wert an «gutem» Cholesterin HDL stellt für Frauen allerdings eine grössere Bedrohung dar – vor allem dann, wenn auch die Triglyceride (energiespeichernde Neutralfette) erhöht sind.

→ **Rauchen** setzt den Gefässen von Frauen deutlich stärker zu. Die im Rauch enthaltenen Substanzen verengen die Gefässe und lassen den Blutdruck steigen. Rauchen verringert den schützenden Östrogenspiegel im Blut. Frauen, die gleichzeitig rauchen und die Pille zur Empfängnisverhütung nehmen, erhöhen ihr Herz-Kreislauf-Risiko deutlich.

→ **Psychische Faktoren** scheinen bei Frauen eine grössere Rolle bezüglich Infarktrisiko zu spielen als bei Männern. Angst, Ärger, Hektik, Verlust eines nahestehenden Menschen oder Leistungsdruck verursachen Stress, der wiederum bewirkt, dass im Körper Hormone wie Adrenalin und Cortisol freigesetzt werden. In der Akutphase schlägt das Herz schneller, und der Blutdruck steigt. Im Blut steigen Triglycerid- und Zuckerwerte an. Konstanter Stress wirkt sich auch

auf das Verhalten aus: Viele rauchen mehr, trinken Alkohol oder leiden an Essstörungen. Es ist deshalb wichtig, negativen Stress zu analysieren und aktiv abzubauen.

→ **Der Blutdruck** ist nach dem 45. Lebensjahr bei fast jeder zweiten Frau erhöht. Aber nicht nur mit zunehmendem Alter, sondern auch bei Übergewicht, Diabetes oder anderen Stoffwechselstörungen steigen die Werte. Die Einnahme der Pille oder eine Schwangerschaft können ebenfalls einen Anstieg des Blutdrucks bewirken.

Der natürliche Schutz vor einem Herzinfarkt bei den Frauen nimmt nach den Wechseljahren ab. Studien konnten nicht nachweisen, dass Hormonersatztherapien das Risiko eines Infarkts mindern. Im Gegenteil: Es wurde sogar ein erhöhtes Risiko für Venenthrombosen und Lungenembolien festgestellt.

Cholesterin: Lebensnotwendig und Risikofaktor zugleich

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die nur in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Neben der Aufnahme über die Ernährung produziert unser Körper selbst Cholesterin. Es ist lebensnotwendig für die Bildung von Hormonen und Gallensäure und ist in jeder Zelle enthalten.

Im Blut wird das Cholesterin hauptsächlich über die zwei Lipoproteine LDL (Low-Density-Lipoprotein) und HDL (High-Density-Lipoprotein) transportiert. Das «schlechte» LDL-Cholesterin dient dazu, das Gewebe mit Cholesterin zu versorgen. Auf dem Weg dorthin neigt dieses bei höheren Konzentrationen dazu, sich in den Blutgefässen abzulagern, was zu Arterienverkalkung und Blutbahnverengung führen kann: Das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Hirnschlag steigt markant. Das «gute» HDL-Cholesterin dagegen entzieht dem Körper überschüssiges Cholesterin und transportiert es zurück zur Leber, von wo es aus dem Körper ausgeschieden wird.

Männern – obwohl die Frauen biologisch besser gegen Infarkte geschützt sind als Männer. Das verdanken sie nach heutigem Stand des Wissens ihrem Östrogenhaushalt und dem höheren Anteil an «gutem» Cholesterin (siehe «Cholesterin: Lebensnotwendig und Risikofaktor zugleich»). Östrogene, die weiblichen Geschlechtshormone, üben einen schützenden Effekt auf Herz und Gefässe aus. Doch wenn die Eierstöcke die Produktion von Östrogen nach der Menopause einstellen, reduziert sich dieser typisch weibliche Schutz.

Der Östrogenrückgang wirkt sich gleich auf mehrere Risikofaktoren ungünstig aus: «Schlechtes» LDL-Cholesterin, Triglyceride (energiespeichernde Neutralfette) und Blutdruck erhöhen sich, die Insulinsensibilität vermindert sich. Die Herzinfarkt-Rate bei Frauen in und nach den Wechseljahren steigt, vor allem dann, wenn weitere Risikofaktoren wie hoher Blutdruck, Übergewicht und Diabetes mellitus Typ II hinzukommen.

Der wirksamste Schutz vor einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ist auch bei den Frauen ein ausgewogener Lebensstil: gesunde Ernährung, Verzicht auf Zigaretten und übermässigen Alkoholkonsum

und vor allem viel Bewegung. Diese regt den Stoffwechsel an, trainiert Herzmuskel und Gefässwände, erhöht die Konzentration an «gutem» Cholesterin im Blut und senkt den Blutdruck. Frauen, die täglich 30 Minuten Rad fahren, laufen oder zügig spazieren gehen, können ihr Infarktrisiko um 30 Prozent senken.

Mit gezielten Aktionen versucht die Schweizerische Herzstiftung Frauen zu motivieren, rechtzeitig an ihr Herz zu denken. Selbst wenn Sie sich gesund fühlen, ist es sinnvoll, die Risikofaktoren regelmässig kontrollieren zu lassen. Und wenn Sie unvermittelt Anzeichen oder Warnsignale wahrnehmen, alarmieren Sie die Notfallnummer 144. Bei Herz- oder Hirninfarkten zählt jede Minute. ■

Weitere Infos

Literatur

- Broschüre «Frau & Herz»; Schweizerische Herzstiftung, Bern
- Anita Rieder, Brigitte Lohff (Hrsg.): «Gender-Medizin. Geschlechtsspezifische Aspekte für die klinische Praxis»; Springer-Verlag, 2004, 444 Seiten, 119 Franken

Endlich wieder Freude beim Baden!

DAS ORIGINAL VOM WANNENLIFT-SPEZIALISTEN



• Jetzt Mietkauf ZINSLOS möglich!

• Schnelle, problemlose und saubere Installation

• Mit integriertem Haltegriff

• Nach Gebrauch einfach per Knopfdruck aufrollen

• Alle Funktions-teile aus Edelstahl



Prospekte anfordern:
0800-808018
Anruf gebührenfrei!

Ihr Preisvorteil – direkt vom Hersteller
Nicht nur Gewährleistung,
sondern echte

5 Jahre
Garantie

IDUMO®