

Warum Frauenherzen anders ticken

Am 03. Februar ist „Go Red for Women Day“. Menschen aus aller Welt tragen an diesem Tag rote Kleidung, um auf die Herzgesundheit von Frauen aufmerksam zu machen. Denn nach wie vor zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Todesursachen bei Frauen. Warum bei Herzerkrankungen das Geschlecht eine große Rolle spielt, erklärt der Chefarzt für Kardiologie und Pneumologie am Helios Amper-Klinikum, Priv.-Doz. Dr. Bernhard Witzenbichler.

Herzkrankheiten zählen bei Frauen zu den häufigsten Todesursachen. Sie sterben im Durchschnitt häufiger als Männer an Herzkrankheiten. Insbesondere bei Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen und Herzklappenkrankheiten liegt die Sterblichkeit von Frauen deutlich höher als bei Männern. Für die Medizin leitet sich daraus eine wichtige Aufgabe ab, nämlich das Geschlecht bei Diagnose und Therapie stärker zu berücksichtigen. Am „Go Red for women Day“ setzen Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Bernhard Witzenbichler und sein Team in der Kardiologie des Dachauer Helios Amper-Klinikums dafür ein Zeichen: Sie tragen Rot.

Die Risikofaktoren

Die klassischen Risikofaktoren wie Rauchen, ungesunde Ernährung, Diabetes und Bluthochdruck beeinflussen die Herzgesundheit bei Männern und bei Frauen. Dr. Witzenbichler erklärt, welche Risikofaktoren vor allem Frauen meiden sollten: „Bei Frauen spielen Schwangerschaftskomplikationen wie Bluthochdruck oder Schwangerschaftsdiabetes eine große Rolle. Einen gesunden Lebensstil und körperliche Fitness empfehlen wir natürlich Männern und Frauen. Gerade Frauen sollten zu viel, auch emotionalen, Stress vermeiden. Insbesondere nach den Wechseljahren steigt die Gefahr einer Herzerkrankung bei Frauen an, weil der Schutz durch das Hormon Östrogen wegfällt.“

Symptome bei Herzerkrankungen der Frau

Dr. Witzenbichler empfiehlt, auch vermeintlich herzfernen Symptomen Beachtung zu schenken. „Denn auch bei den Symptomen schlagen Frauenherzen anders. Meist treten unspezifische Anzeichen auf, die auf eine Herzerkrankung hindeuten: Erschöpfung, Unwohlsein, Kurzatmigkeit, abnehmende Leistungsfähigkeit, Übelkeit sowie Rückenschmerzen. Diese atypischen Symptome werden häufig unterschätzt - ein drohender Herzinfarkt kann so zu spät erkannt oder falsch gedeutet werden“, erklärt der Chefarzt.

Während Männer bei einem Infarkt typischerweise starke Schmerzen in der Brust mit Ausstrahlungen in den linken Arm bekämen, hätten Frauen häufiger weder Schmerzen in der Brust noch ein Ziehen im linken Arm. „Sie kämpfen eher mit Atemnot, Oberbauchschmerzen oder Erbrechen“, sagt der Kardiologe. „Auch ein Ziehen zwischen den Schulterblättern kann ein Symptom sein, ebenso wie starke Schmerzen im Kiefer. Solche Anzeichen sollten unbedingt abgeklärt werden.“

Diagnostik und Therapie

Auch ohne vermeintlich typische Symptome sollten Frauen im Rahmen der Gesundheitsvorsorge regelmäßig ihr Herz untersuchen lassen. „Dabei gilt: Sprechen Sie Ihren Haus- oder Facharzt auf Ihre Beschwerden an, selbst wenn diese auf den ersten Blick nicht auf eine Herzerkrankung hindeuten“, empfiehlt Dr. Witzembichler.

Erfordere die Herzerkrankung eine medikamentöse Therapie, sei es wichtig zu wissen, dass Herzmedikamente bei Frauen anders wirken können als bei Männern. „Nebenwirkungen treten bei Frauen beispielsweise insgesamt häufiger auf und sollten deshalb genau beobachtet werden. Wird eine operative Therapie empfohlen, sollte diese individuell mit dem behandelnden Arzt besprochen werden“, mahnt Dr. Witzembichler.

Fakten zum Frauenherz auf einen Blick

- Frauenherzen sind leichter: 4,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht versus 5,7 Gramm bei Männern.
- Frauenherzen haben weniger Muskelmasse (Testosteron).
- Frauenherzen schlagen schneller, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen: 70 Mal pro Minute versus 60 Mal bei Männern.
- Herzerkrankungen entwickeln sich durchschnittlich zehn Jahre später als bei Männern.
- Etwa ab dem 50. Lebensjahr geht die Erkrankungskurve bei Frauen deutlich steiler nach oben.
- In jüngeren Jahren ist das Frauenherz gut durch das Hormon Östrogen geschützt. Dieser Schutz fällt mit/nach den Wechseljahren weg.
- Herzerkrankungen werden bei Frauen oft später entdeckt, weil die Symptome unspezifischer sind.
- Durch Übergewicht erhöht sich das Herzinfarkttrisiko bei Frauen um das Zwanzigfache.

Hintergrundinformation:

Der „Go Red for Women Day“ wurde im Jahr 2003 in den USA etabliert. Die dortigen Einrichtungen „American Heart Association“ und „National Heart, Lung and Blood Institute“ wollten auf die hohen Zahlen von Herzerkrankungen bei Frauen aufmerksam machen. Sie riefen dazu auf, am ersten Freitag im Februar rote Kleidungsstücke zu tragen. Die Farbe hat Signalwirkung, denn gerade bei tristem Winterwetter fällt jeder Farbfleck auf.

Bildunterschrift: Chefarzt Priv.-Doz. Dr. Bernhard Witzenbichler und sein Team tragen Rot, um auf Herzerkrankungen bei Frauen aufmerksam zu machen © Helios

Die vier Helios Kliniken in Oberbayern an den Standorten München, Dachau und Markt Indersdorf sind akademische Lehrkrankenhäuser der Ludwig-Maximilians-Universität München und verfügen zusammen über 49 Fachabteilungen und 1.088 Betten. Jedes Jahr vertrauen rund 42.000 stationäre Patientinnen und Patienten der Erfahrung und Expertise der mehr als 2.500 Beschäftigten. Rund 83.000 Menschen werden darüber hinaus ambulant behandelt.

Helios ist Europas führender privater Krankenhausbetreiber mit insgesamt rund 125.000 Mitarbeitenden. Zum Unternehmen gehören unter dem Dach der Holding Helios Health die Helios Kliniken in Deutschland sowie Quirónsalud in Spanien und Lateinamerika und die Eugin-Gruppe mit einem globalen Netzwerk von Reproduktionskliniken. Mehr als 22 Millionen Patient:innen entscheiden sich jährlich für eine medizinische Behandlung bei Helios. 2021 erzielte das Unternehmen einen Gesamtumsatz von rund 10,9 Milliarden Euro.

In Deutschland verfügt Helios über 87 Kliniken, rund 130 Medizinische Versorgungszentren (MVZ), sechs Präventionszentren und 17 arbeitsmedizinische Zentren. Jährlich werden in Deutschland rund 5,4 Millionen Patient:innen behandelt, davon 4,4 Millionen ambulant. Helios beschäftigt in Deutschland mehr als 75.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2021 einen Umsatz von 6,7 Milliarden Euro. Helios ist Partner des Kliniknetzwerks „Wir für Gesundheit“. Sitz der Unternehmenszentrale ist Berlin.

Quirónsalud betreibt 56 Kliniken, davon sieben in Lateinamerika, 88 ambulante Gesundheitszentren sowie rund 300 Einrichtungen für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jährlich werden hier rund 17 Millionen Patient:innen behandelt, davon 16,1 Millionen ambulant. Quirónsalud beschäftigt mehr als 46.000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2021 einen Umsatz von 4 Milliarden Euro.

Das Netzwerk der Eugin-Gruppe umfasst 33 Kliniken und 39 weitere Standorte in zehn Ländern auf drei Kontinenten. Mit rund 1.600 Beschäftigten bietet das Unternehmen ein breites Spektrum modernster Dienstleistungen auf dem Gebiet der Reproduktionsmedizin an und erwirtschaftete 2021 einen Umsatz von 133 Millionen Euro.

Helios gehört zum Gesundheitskonzern Fresenius.

Pressekontakt:

Martin Pechatscheck

Pressesprecher, Helios Kliniken Oberbayern

Telefon: +49 162 2625749

E-Mail: martin.pechatscheck@helios-gesundheit.de