

Infarkte: Warum der weibliche Körper anfälliger ist

Ein Mann um die 60 wacht nachts auf, der Schmerz in der Brust ist schier unerträglich. Er weckt seine Frau: „Ich glaube, ich sterbe.“ Sie läuft zum Telefon, wählt den Notruf. Binnen einer Stunde ist der Mann im Krankenhaus, und wird wegen eines Herzinfarktes behandelt.

Eine Frau um die 60 wacht nachts auf, sie hat schlimme Bauchschmerzen, die leicht in die Brust ausstrahlen. Sie schleppt sich ins Bad, muss zweimal erbrechen. Sie legt sich wieder hin. Als es nach einer Stunde nicht besser wird, weckt sie ihren Mann. Er macht ihr eine Wärmflasche, der Frau geht es immer schlechter. Der Ehemann ruft den Notarzt. Zweieinhalb Stunden nach ihrem Infarkt wird sie im Krankenhaus behandelt. Viele Frauen bezahlen diese Zeitverzögerung mit ihrem Leben: Im vergangenen Jahr starben laut Robert Koch-Institut 20 539 Frauen in Deutschland an einem Herzinfarkt. Einfach, weil die Symptome nicht erkannt und zu spät behandelt wurden. „Denn Frauenherzen schlagen anders“, erinnert die Münchner Kardiologin Dr. Tanja Junge und bittet: „Frauen, passt auf Eure Herzen auf!“

Herzkrankheiten sind Frauensache! Weit mehr Frauen (185 867) als Männer (152 820) sind im Jahr 2016 (das sind die aktuellsten Zahlen) an einem Herz-Kreislauf-Leiden gestorben. Bei beiden Geschlechtern ist dies mit Abstand die häufigste Todesursache, gefolgt von Krebserkrankungen. Da Männer eine niedrigere Lebenserwartung als Frauen haben, stehen sie oft im Fokus von Aufklärungskampagnen.

„Beim Herzinfarkt jedoch sind Frauen klar die Benachteiligten“, warnt die Spezialistin Junge. Die Zahlen sind eindeutig: 44 Prozent der Männer überleben einen Herzinfarkt, aber nur 38 Prozent der Frauen.

Die Gründe dafür



Fotos: Arto/ddp images, Science Photo Library

Herzkrankheiten sind Frauensache

sind vielfältig: Bis zu den Wechseljahren sind Frauen vergleichsweise wenig betroffen. Das weibliche Hormon Östrogen schützt sie. Nach der Menopause steigt das Risiko dann umso rasanter an. Dazu kommt, dass der Lebensstil von Frauen und Männern sich kaum mehr unterscheidet. Frauen rauchen, Frauen bewegen sich zu wenig und essen zu fettreich, Frauen haben viel Stress. Im Beruf und auch als Familienmanagerin. „Stressmanagement ist bei vielen meiner Patientinnen gar nicht vorhanden“, weiß Dr. Junge: „Dabei macht Stress Frauen viel

schneller krank als Männer.“ Tatsächlich weiß man mittlerweile, dass manche Risikofaktoren im weiblichen Organismus deutlich schädlicher auf die Gefäße wirken. Drei Zigaretten täglich verdoppeln das Risiko eines Herzinfarktes für Frauen. Bei Männern gelten sechs Zigaretten als kritisch. Diabetes erhöht bei Frauen das Infarktisiko um das Sechsfache, bei Männern um das Vierfache.

Neben diesen medizinischen Faktoren sind es zudem psychosoziale Faktoren, die Frauen einige Lebensjahre kosten können. Meist sind sie es, die

Stichwort
Gendermedizin
Medikamente werden in Studien meist an gesunden jungen Männern getestet. Kein Wunder, dass sie bei Frauen oft anders wirken. „Antibiotika z. B. können bei Frauen den Herzrhythmus verändern“, so Dr. Junge. Frauen sind oft leichter, haben weniger Muskel-, dafür

mehr Fettmasse. Hormonbedingt unterscheidet sich der Stoffwechsel. Diese Einflüsse berücksichtigt die Gendermedizin bei der Diagnose und Behandlung von Krankheiten. Ärzte aller Fachgebiete sollten dafür sensibilisiert sein, dass Frauen anders krank sind. Einige Frauen mit Herzleiden landen beim Orthopäden, weil sich ihre Beschwerden im Rücken manifestieren.

Familienmitglieder umsorgen und im Zweifelsfall den Ehemann zum Arzt schicken. „Frauen neigen dazu, ihre Beschwerden zu bagatellisieren“, so Dr. Junge: „Zudem können wir Schmerzen offen-

bar besser ertragen als Männer.“ Frauen warten oft zu lange ab. Hat es sie dann doch erwischt, halten sich Frauen für unentbehrlich – oder sind es einfach: Bei der Pflege von Angehörigen z. B. „Sie

schonen sich nicht. Werden daheim weniger umsorgt, sie nehmen seltener Reha-Angebote wahr“, erlebt die Kardiologin Junge: „Das kostet Frauen viele Lebensjahre.“ sus

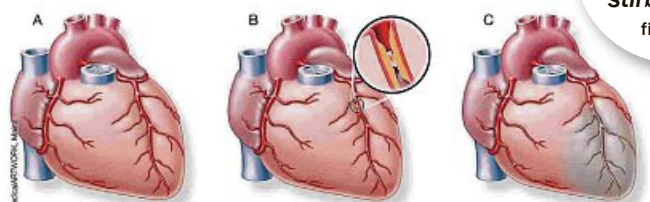
Abwarten kostet Leben

Gibt es ein Alarmzeichen, bei dem Frauen unbedingt an einen Herzinfarkt denken sollten?

Dr. Tanja Junge: Leider nicht, die Symptome können sehr unspezifisch sein. Ich rate dazu, im Zweifelsfall den Notarzt zu rufen.

Abwarten und hoffen, dass es besser wird, ist einfach lebensgefährlich.

Herzinfarkt: Ein Gefäß verstopft, Gewebe stirbt ab
Grafik: DHS



Was sollten Frauen wissen?

Junge: Nach den Wechseljahren sind manche Faktoren für einen hohen Blutdruck deutlich gefährlicher als für Männer. Viele Frauen stehen zudem unter großem Stress als Familienmanagerin. Das Problem bei allen Risikofaktoren für Atherosklerose ist: Sie tun nicht weh. Ich rate daher dringend zur regelmäßigen Herzvorsorge.

Ein Check-Up beim Hausarzt?

Junge: Ich würde weitergehen. Bei Frauen kann man

selbst im Belastungs-EKG nicht immer sicher erkennen, ob bereits eine Herzkranzgefäßverengung vorliegt. Daher sollte es mit einer Ultraschalluntersuchung verbunden werden. Risikopatientinnen rate ich teilweise zu einer Computertomographie des Herzens.

Gibt es gute Nachrichten?

Junge: Ja, Bewegung z. B. ist bei Frauen deutlich effektiver, um kardiovaskuläre Risikofaktoren zu senken.

■ Dr. Tanja Junge leitet die Abteilung Prävention und Kardiologie in der Münchner Klinik Conrada Medical Prevention an den Standorten München und Planegg. Infos: www.conrada-checkup.de

Gesundheits-Magazin

MUNDGERUCH

Wasser für reinen Atem



Kleiner Schluck, große Wirkung: Wenn es aus dem Mund riecht, sind meist Bakterien in der Mundhöhle schuld. Sie bilden beim Verarbeiten von Essensresten unangenehm riechende Schwefelverbindungen. Zahnputzen oder den Belag von der Zunge schrubben, hilft am besten. Aber auch der regelmäßige Schluck Wasser spült Bakterien aus der Mundhöhle und hilft bei Mundgeruch. F.: dpa/Wüstenhagen

DEMENZ

Register für mehr Klarheit

Demenz als Volkskrankheit: In Bayern leben derzeit 240 000 demenzkranke Menschen, bis 2030 sollen es schon 300 000 sein. Um die Behandlung, Versorgung und die Angebote für Erkrankte und Angehörige zu verbessern, sollen jetzt Langzeitdaten in einem digitalen Register erfasst werden. Das „digiDEM“ Bayern wird an der Uni Erlangen eingerichtet und vom Freistaat mit 2,2 Millionen Euro gefördert.

VORSORGE

Gesund per App

Um gesünder und sportlicher zu leben, nehmen immer mehr Menschen Apps rund um Gesundheit, Entspannung und Fitness zu Hilfe: Jeder Dritte nutzt bereits solche Programme, weitere 23 Prozent sind daran sehr interessiert. Allerdings lehnen auch 38 Prozent Gesundheits-Apps kategorisch ab. Das ergab eine Umfrage von Splendid Research.

BLUTHOCHDRUCK

Vorsicht mit Yoga



Nicht zu lange verharren: Yoga kann bei Bluthochdruck sehr entspannend wirken – kontraproduktiv sind jedoch bestimmte anstrengende Halteübungen. Darauf weist die Deutsche Herzstiftung hin. Sehr gut geeignet seien alle Yoga-Arten, bei denen man sich viel bewegt wie Hatha- oder Lach-Yoga. Foto: dpa/Wüstenhagen

UNFALLPRÄVENTION

Schutzbrille im Garten

Klingt komisch, hilft aber Unfälle zu vermeiden: Bei Gartenarbeiten raten Augenärzte dazu, Schutzbrillen mit der Kennzeichnung F oder S zu tragen. Deren Gläser sind hart genug, um Fremdkörper abzufangen, bevor sie ins Auge gelangen. Das ist besonders ratsam, wenn Hecken oder Bäume gestutzt werden.

VERANSTALTUNG

Infos zum Thema Gelenke

Was tun bei Arthrose? Welcher Gelenkersatz ist in welchem Alter sinnvoll und was kann Physiotherapie bewirken? Diese und andere Fragen werden beim Gelenktag für alle Interessierten gestellt und beantwortet. Die Veranstaltung wird von den Helioskliniken in München zusammen mit niedergelassenen Orthopäden organisiert: am 24. Juli, ab 18 Uhr im Ballauf-Hof, Holzwiesenstraße 1, 81737 München. Anmeldung unter: 089/6 78 02-46 54.

Das sind die Alarmzeichen

► **Was:** Schmerzen, die länger als fünf Minuten anhalten, bei Frauen häufig auch starke Übelkeit mit oder ohne Brechreiz, eine große Erschöpfung.

► **Wo:** Im Brustkorb, häufig hinter dem Brustbein. Auch im Kiefer oder nur im Rücken (zwischen den Schulterblättern) oder im Oberbauch (Verwechslung mit Magenschmerzen). Die Schmerzen können in die Arme, den Hals oder den Oberbauch ausstrahlen.

► **Wie:** Die Schmerzen sind flächenhaft und werden als brennend und drückend mit Engegefühl in der Brust beschrieben.

► **Achtung:** Die angeblich typischen Beschwerden mit starken Schmerz in der Brust und im linken Arm können bei Frauen komplett fehlen!