

Gendermedizin – warum Frauen eigene Präventionsmaßnahmen und medizinische Behandlungen brauchen

Folge 4: Frauenherzen schlagen anders

Von Claudia Kastizen

Jahrzehntelang galt in der Medizin der Mann als das Maß aller Forschungen und Behandlungsmethoden. Der weibliche Körper war einfach nur die kleinere, leichtere und schwächere Version. Dabei sind die Unterschiede zwischen Mann und Frau so groß, dass sowohl medizinische Behandlungen als auch präventive Maßnahmen, die nicht nur den Menschen sehen, sondern auch das Geschlecht berücksichtigen, sowohl lebensverlängernd als auch lebensrettend sein können. Aufklärung ist notwendig.

Besonders im Bereich der Herzgesundheit, denn die wird oft unterschätzt: Befragungen haben ergeben, dass die meisten Frauen befürchten an Krebs zu sterben. Doch die häufigsten Todesursachen bei Frauen sind weltweit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dabei unterscheiden sich Symptome und Vorboten eines Herzinfarkts bei Frauen von den Anzeichen, die Männer in einem solchen Fall haben. Erschwerend kommt noch hinzu, dass das Risiko nach einem Herzinfarkt zu sterben bei Frauen mehr als doppelt so hoch ist wie bei Männern. Oder anders gesagt: Die Überlebenschancen nach einem Herzinfarkt sind für Frauen mehr als zweimal so schlecht wie für Männer. Dabei gibt es viele präventive Möglichkeiten, dass es gar nicht erst so weit kommt.

Folgende Symptome bei Frauen können Frühwarnzeichen sein:

Ein Herzinfarkt macht sich durch Brustschmerzen bemerkbar. Frauen spüren eher ein Druck- oder Engegefühl in der Brust, während die typischen starken Brustschmerzen weniger intensiv sein können als bei Männern. Zusätzlich können bei Frauen noch Symptome wie Erbrechen, Übelkeit, Bauchschmerzen oder Schwindel hinzukommen, so dass die Betroffenen erstmal eine Magen-Darm-Grippe vermuten. Auch Atemnot, Armschmerzen, Angstzustände oder große Müdigkeit können Anzeichen eines Herzinfarkts sein. Frauen denken hier eher an einen Infekt. Das alles führt dazu, dass sie sich die dringend benötigte medizinische Hilfe erst viel zu spät holen. Mit fatalen Folgen, denn bei einem Herzinfarkt zählt jede Minute. Wird ein Herzkranzgefäß durch ein Gerinnsel verstopft, wird das Herzmuskelgewebe nicht mit Blut und Sauerstoff versorgt. Je länger es dauert, bis die medizinische Behandlung eintritt, desto größer ist das Risiko, dass das Herzmuskelgewebe abstirbt. Deshalb ist es dringend notwendig, dass Frauen mögliche Vorboten ernst nehmen und besser einmal zu viel als zu wenig die 112 wählen.

Zusätzliche Risikofaktoren für Frauen:

Übergewicht bringt immer gesundheitliche Nachteile mit sich. Doch in Bezug auf die Herzgesundheit sind folgende Zahlen dramatisch: Das Risiko für Männer mit Übergewicht eine koronare Herzkrankheit zu bekommen ist um 46 Prozent erhöht – bei Frauen mit Übergewicht sogar um 64 Prozent. Dabei gilt ein Bauchumfang bei Frauen von mehr als 88cm als Übergewicht. Auch Rauchen und hohe Blutzuckerwerte schaden Frauenherzen noch mehr als Männerherzen.



bunt & gesund

CLAUDIA KASTIZEN

Journalismus • Ernährungsberatung

Es gibt aber auch gute Nachrichten: Östrogene, die weiblichen Geschlechtshormone, schützen Frauen zuerst einmal vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, denn sie senken das Cholesterin und haben eine erweiternde Wirkung auf die Blutgefäße. Deshalb treten Herz-Kreislauf-Erkrankungen laut Statistik etwa 10 Jahre später auf als bei Männern. Jetzt die schlechte Nachricht: Wenn der Östrogenspiegel nach der Menopause sinkt, steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aber an.

Auch zu hohe Cholesterinwerte können einen Herzinfarkt begünstigen. Neben Medikamenten kann auch Sport die Blutfettwerte günstig beeinflussen und senken. Allerdings gelingt das bei Männern deutlich besser als bei Frauen. Doch das soll keine Ausrede sein: die positiven Effekte von Bewegung auf Übergewicht, Blutfettwerte, das Immunsystem, die Stimmung und vieles mehr sind Grund genug, sich so oft wie möglich sportlich zu betätigen.

Die psychische Verfassung spielt auch eine entscheidende Rolle bei der Verarbeitung eines Herzinfarktes. Karin Nentwich, Oberärztin im Rhön-Klinikum Campus Bad Neustadt, beobachtet folgendes: *„Bei meinen Patientinnen und Patienten erlebe ich häufig, dass Frauen in der ersten Zeit zwar geknickter, kränker und depressiver erscheinen. Letztlich können sie ihre Krankheit aber besser bewältigen, während Männer eher in die Verweigerung gehen, weil sie ihren Herzinfarkt als Schwäche empfinden. Was wir dann bei Männern häufiger sehen als bei Frauen: Dass die Männer vor allem im ersten Jahr immer mal wieder in der Notaufnahme auftauchen, weil sie meinen, sie hätten wieder Brustschmerzen und einen Herzinfarkt. Auch die Bewältigung der Krankheit ist ein wichtiger Schritt bei der Genesung.“*

Prävention – wir wissen längst was unserem Herzen guttut

Bei all diesen schlimmen Risiken, Symptomen und Herzkrankheiten wirkt folgendes Wissen immer sehr beruhigend auf mich: Vieles haben wir selbst in der Hand und können durch einen gesunden Lebensstil Prävention betreiben. Denn die Wissenschaft hat längst herausgefunden, wie wir unser Herz schützen können:

- Regelmäßig Sport treiben
- Übergewicht vermeiden
- Nicht rauchen
- Sich ausgewogen ernähren

In Bezug auf unsere Mahlzeiten heißt das konkret: auf die mediterrane Ernährung setzen. Diese schützt nicht nur vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verbessert nicht nur deren Verlauf, sondern minimiert auch noch das Risiko eines Wiederauftretens. Für die mediterrane Ernährungsweise ist es also nie zu spät. Und das Beste daran: Sie schmeckt!

Und so geht's:

- Jeden Tag so viele Ballaststoffe wie möglich essen. Sie stecken in Gemüse, Hülsenfrüchten, Pilzen, Obst, Vollkornprodukten, Nüssen und Samen. **Mein Tipp:** Jede Mahlzeit sollte mindestens zur Hälfte aus Gemüse bestehen. Kombiniert man die anderen Ballaststoffquellen noch dazu, ist man auf der sicheren Seite.
- Wenig Zucker. **Mein Tipp:** Unbedingt auch auf versteckten Zucker in Fertigprodukten achten. Am besten so oft wie möglich frisch kochen.
- Wenig gesättigte Fette aus tierischen Lebensmitteln. **Mein Tipp:** Beim Kochen Butter und Schmalz durch Oliven- und Rapsöl ersetzen. Vorsicht beim Braten, denn diese Öle



bunt & gesund

CLAUDIA KASTIZEN

Journalismus • Ernährungsberatung

sollen nicht rauchen. Deshalb bin ich ein Fan von schonendem Dünsten auf mittlerer Stufe.

- Wenig Fleisch essen. **Mein Tipp:** Fleisch in guter Qualität kaufen, maximal 1-2 mal pro Woche essen und dafür richtig genießen. Fleisch sollte etwas Besonderes und nichts Alltägliches sein. Wurstwaren hingegen sollten soweit es geht vermieden werden, denn sie enthalten meist zu viel Salz, Zucker und andere ungesunde Zusatzstoffe.

Halten wir uns überwiegend an diese Regeln, dürfen wir auch mal genießen: eine kleine Handvoll Süßes als Nachspeise nach einer Mahlzeit, ein Stück Geburtstagskuchen oder am Wochenende mal ein paar Kartoffelchips.

Denn es geht um das richtige Maß, nicht um kompletten Verzicht.

Quellen:

- <https://herzmedizin.de/fuer-patienten-und-interessierte/wissen/fragen-zum-herzen/herzgesundheit-das-unterscheidet-frauen-und-maenner.html> letzter Aufruf am 7.2.25
- https://gebhardlab.com/wp-content/uploads/Sanitas-Kundenmagazin_Gebhard.pdf letzter Aufruf am 7.2.25
- <https://herzmedizin.de/fuer-patienten-und-interessierte/wissen/fragen-zum-herzen/weiblicher-herzinfarkt-die-symptome-bei-frauen.html> letzter Aufruf am 7.2.25
- https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/08/PD24_317_23211.html letzter Aufruf am 7.2.25
- <https://herzmedizin.de/fuer-patienten-und-interessierte/wissen/fragen-zum-herzen/herzbericht-2022-die-haeufigsten-herzkrankheiten.html> letzter Aufruf am 7.2.25
- [Frauenherzen schlagen anders | Healthcare Frauen e.V.](#) letzter Aufruf am 7.2.25
- Dr. rer. nat. Seethaler, Benjamin, Dipl. oec. troph. Snowden, Bettina, Prof. Dr. med. Bischoff, Stephan C.: „*Mediterrane Ernährung*“, 1. Auflage 2023, Trias Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart, ISBN 978-3-432-11685-3.