

Frauenherzen schlagen anders

Die unterschätzte Gefahr Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herzinfarkt, Schlaganfall, Arterienverkalkung – längst keine Probleme, die vorwiegend Männer betreffen. Ganz im Gegenteil: Beinahe jede zweite Frau in Österreich verstirbt an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Obwohl vor allem ältere Frauen mit Zusatzerkrankungen von einem Herzinfarkt betroffen sind, steigt auch die Zahl junger Frauen. Pille, Rauchen, Übergewicht, Diabetes und Stress sind bei Frauen besonders wichtige Risikofaktoren.

Was beim weiblichen Geschlecht anders ist, sind die Symptome des Infarktes. Männer klagen über die typischen Schmerzen im Brustbereich, Frauen hingegen leiden unter sehr atypischen Beschwerden wie Druck- und Engegefühl in der Brust, starker Kurzatmigkeit, Übelkeit, Schwindel sowie vermeintlichen Magen- oder Rückenschmerzen.

Fest steht, dass Frauen bei einem akuten Herzinfarkt eine Stunde später ärztliche Hilfe holen als Männer. Das liegt auch daran, dass Frauen ihr Risiko nicht richtig einschätzen und ihre Bedürfnisse - wenn es um die eigene Gesundheit geht – oftmals zurückstellen.

Wie können Frauen sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen?

Die wichtigsten allgemeinen Empfehlungen sind:

- Lernen Sie Ihre persönlichen Risikofaktoren kennen (Blutdruckwerte, Cholesterinwerte, Blutzuckerwerte, Körpergewicht, etwaige familiäre Vorbelastung).
- Rauchen Sie nicht und vermeiden Sie Passivrauchen.
- Seien Sie körperlich aktiv, versuchen Sie beispielsweise täglich 30 Minuten zügig spazieren zu gehen.
- Ernähren Sie sich gesund mit viel Gemüse und Obst.
- Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht und vermeiden Sie Übergewicht.