

Herzinfarkt bei Frauen

Symptome treten oft Monate im Voraus auf

09.07.2018, 18:46 Uhr | stw , t-online.de



Herzinfarkt bei Frauen: Erste Symptome können sich schon Monate im Voraus ankündigen.
Bild: Fotolia_34802592

Bei Frauen äußern sich die Symptome eines Herzinfarkts anders als bei Männern. Deswegen erkennen viele Betroffene die Gefahr nicht frühzeitig. Dabei ist die Früherkennung bei einem Herzinfarkt sehr wichtig, denn so steigen die Überlebenschancen.

Der Herzinfarkt wird durch eine Verkalkung der Herzkranzgefäße ausgelöst und gehört zu den häufigsten Todesursachen in Industrieländern. Allein in Deutschland erleiden jedes Jahr über 300.000 Menschen einen Infarkt. 65.000 sterben daran, **55 Prozent davon sind weiblich**. Für Frauen sind Herz-Kreislauf-Leiden besonders gefährlich, denn ihr Herz tickt anders als das eines Mannes. Auch die Risikofaktoren unterscheiden sich von denen der Männer.

Herzinfarkt-Symptome sind bei Frauen und Männern anders

Warum mehr Frauen an einem Herzinfarkt sterben, liegt höchstwahrscheinlich daran, dass die Symptome bei Frauen oft anders sind als die eines klassischen "männlichen" Herzinfarkts. Zu den **Symptomen eines klassischen Herzinfarkts** gehören:

- ein starkes Engegefühl im Brustkorb und Brustbereich (Angina pectoris)
- Schmerzen und Taubheitsgefühle in den Armen und Beinen
- Blasses Gesicht
- Hals-, Schulter-, Kiefer- oder Rückenschmerzen

Diese Anzeichen können zwar auch bei Frauen auftreten, doch das ist deutlich seltener der Fall. "Man lernt im Studium immer, dass der Herzinfarkt mit Brustschmerzen und Schmerzen hinter dem Brustbein ausstrahlend zum Arm oder Unterkiefer beginnt", sagt die Herzchirurgin, Professorin Sandra Eifert vom Klinikum Großhadern in München. "Diese Beschwerden können Frauen haben, müssen sie aber nicht in jedem Fall." Aus diesem Grund verzögert sich oft die Diagnose.

"Eva-Infarkt": Unspezifische Symptome bei Frauen

Viel häufiger kündigen sich Herzprobleme bei Frauen durch eher untypische und unspezifische Anzeichen an. Zu diesen gehören:

- Atem- und Luftnot
- Übelkeit und Erbrechen
- Verdauungsstörungen
- Schlafstörungen und anhaltende Müdigkeit
- Schmerzen im Oberbauch
- Druck- und Engegefühl im Brustkorb

Da sich diese Symptome fast nur bei Frauen äußern, wird der Herzinfarkt bei Frauen im Volksmund auch häufig als "Eva-Infarkt" bezeichnet.

Insbesondere Beschwerden wie wiederkehrende Übelkeit oder auch Müdigkeit und Schwindel können schon Tage, Wochen oder gar Monate vor dem eigentlichen Herzinfarkt auftreten. Studien aus den USA, Kanada und Norwegen haben erste Anzeichen bei Frauen **knapp ein Jahr vor dem Herzinfarkt** festgestellt.

Bei Frauen werden Herzinfarkt-Symptome oft zu spät erkannt

Da sowohl betroffene Frauen als auch Ärzte die Warnzeichen eines Herzinfarktes nicht früh genug erkennen, wird das Herzleiden oft zu spät diagnostiziert und therapiert. Dies führt zu einer vergleichsweise hohen Sterberate.

"Es ist erwiesen, dass 30 Prozent aller Herzinfarktpatienten zu spät reagieren und einen Arzt aufsuchen. Viele Frauen erkennen die Symptome gar nicht oder möchten nicht wegen jedem Ziehen an der Brust den Notarzt holen", sagt Professor Hans-Ulrich Klör, Internist an der Universitätsklinik Gießen.

NAN-Regel hilft Frauen, erste Symptome zu erkennen

Frauen sollten grundsätzlich wachsam auf ihre Körper und Symptome von Herz-Kreislauf-Erkrankungen achten und ungewöhnliche Schmerzen ernst nehmen. Auch

lohnt es sich, frühzeitig zu Vorsorgeuntersuchungen zu gehen. Dort misst ein Kardiologe mithilfe eines EKG unter anderem die Herzstromkurve.

Eine Möglichkeit für Frauen, einen Herzinfarkt frühzeitig selbst zu erkennen, stellt die sogenannte **NAN-Regel** dar: Sollten in dem Körperbereich zwischen Nase, Arm und Nabel unerklärliche Schmerzen auftreten, die **länger als 15 Minuten** dauern, kann dies ein Anzeichen für einen Herzinfarkt sein. Dann rät die Deutsche Herzstiftung, sofort den Notarzt zu rufen und ins Krankenhaus zu fahren.

Frauen verwechseln Herzinfarkt

Ein weiterer Grund, warum Ärzte die Herzkrankheiten bei Frauen nur schwer erkennen ist, dass Patientinnen ihre Beschwerden anders schildern als Männer. So klagen sie häufiger über Stress und reden mehr über Ängste und Gefühle statt auf körperliche Symptome hinzuweisen. Dies wiederum verleitet die Ärzte zu Fehldiagnosen wie beispielsweise psychischen Krankheiten.

Frauen haben andere Risiken als Männer

Die Hauptrisikofaktoren für koronare Herzkrankheiten, zu denen unter anderem Rauchen und zu fettiges Essen gehören, sind bei Frauen und Männern gleich.

Weitere Risikofaktoren für einen Herzinfarkt sind:

- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus (hoher Blutzucker und Blutfette)
- Übergewicht
- wenig Bewegung

Doch Frauen, die an Diabetes leiden, haben verglichen mit zuckerkranken Männern ein **dreifach erhöhtes Risiko**, eine der Herzkreislauferkrankungen (Herzinfarkt oder Schlaganfall) zu bekommen. Das berichtet die Deutsche Herzstiftung. Besonders gefährdet seien zudem Raucherinnen, die die Pille nehmen und zusätzlich Übergewicht haben.

Frauen sind mit zunehmendem Alter gefährdet

Ein Unterschied zwischen den Geschlechtern besteht auch beim Alter, in dem der Herzinfarkt auftritt. Laut der Deutschen Herzstiftung sind Frauen bis zu den Wechseljahren gut geschützt. Denn die weiblichen Hormone mindern in der fruchtbaren Lebensphase das Risiko für Gefäß- und Arterienverkalkung und deren Folgen. Nimmt aber die Hormonproduktion ab, sinkt parallel dazu auch der Schutz. Frauen haben dann ein "genauso hohes Risiko wie die Männer", sagt Professor Vera Regitz-Zagrosek, Leiterin des Instituts für Geschlechterforschung an der Charité in

Berlin.

Deshalb sollten Frauen vor allem ab den Wechseljahren **Herzinfarkten durch eine gesunde Lebensweise vorbeugen**. Wer auf eine ausgewogene Ernährung achtet und auf Nikotin und Alkohol verzichtet, verringert das Bluthochdruck- und Diabetes-Risiko deutlich. Auch viel Bewegung und Sport können helfen.

Warum ein Herzinfarkt bei Frauen meist später auftritt

In der Regel tritt ein Herzinfarkt bei Frauen später auf als bei Männern, nämlich nach der Menopause. **Frauen sind also besonders ab dem 50. Lebensjahr gefährdet**. In jüngeren Jahren bietet das Hormon Östrogen einen natürlichen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da es sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkt. Mit den Wechseljahren produziert der weibliche Körper jedoch nach und nach weniger Östrogen, sodass dieser Schutz schwindet.

Es gibt bei einem Herzinfarkt auch klinische Unterschiede zwischen Männern und Frauen. Bei Männern reagiert das Herz auf erhöhten Blutdruck damit, dass sich die linke Herzkammer erweitert und das Blut dann nicht mehr kräftig genug auswerfen könne. Bei Frauen verdickt sich dagegen eher der Herzmuskel in diesem Bereich. Das beeinträchtigt zwar nicht den Blutausswurf, im Anschluss aber die Entspannungsphase.

Herzkrankungen sind die häufigste Todesursache

Die Wahrscheinlichkeit, im ersten Jahr nach einem Herzinfarkt zu sterben, ist einer US-Studie zufolge bei Frauen wesentlich höher als bei Männern. Auch wenn die medizinische Forschung in diesem Bereich große Fortschritte gemacht habe, seien die geschlechtsspezifischen Unterschiede bisher noch zu wenig untersucht worden, heißt es in einem Bericht der Nationalen Vereinigung für Frauen mit Herzkrankheiten. "Das Herz stellt für Frauen die größte Gesundheitsgefahr dar", sagt die Kardiologin Nanette Wenger von der Emory Universität in Atlanta. Für Frauen nach der Menopause stellen Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache in Deutschland dar.

Verwendete Quellen:

- Homepage der Deutschen Herzstiftung e.V.
- www.frauenaerzte-im-netz.de