



## Herzgesundheit der Frau

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Unterschätztes Risiko für Frauen

Am 08.03.2021 feiern wir den internationalen Frauentag. Anlass genug, an diesem Tag den Gesundheitstipp speziell an alle Frauen zu richten. Geschlechterübergreifend betrachtet, verrichtet unser Herz jeden Tag pausenlos eine unverzichtbare Arbeit – und doch bemerken wir davon meistens nichts. Durch eine gesundheitsbewusste Lebensweise kann man dazu beitragen, dass das Herz und die Gefäße lange fit bleiben, denn die häufigste Todesursache in Deutschland sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Männergesundheit steht häufig im Fokus, doch was ist mit der Frauengesundheit? Jedes Jahr versterben mehr Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als an Brustkrebs und die Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems bei Frauen wurden lange Zeit unterschätzt. Expertinnen und Experten gehen davon aus, dass durch vorbeugende Maßnahmen und die Vermeidung von Risikofaktoren rund die Hälfte der Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verhindern sind. Doch auch wenn man bereits erkrankt ist, ist es nicht zu spät, um seinen Beitrag zur Herzgesundheit zu leisten, durch den das Fortschreiten der Erkrankung verhindert und die Lebensqualität verbessert werden kann. Worauf sollten Frauen achten, um ihre Herzgesundheit zu schützen? Mit diesen Fragen haben wir uns im Folgenden beschäftigt.



Foto: shutterstock, Ankauf PuGiS e.V.

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Zu den wichtigsten Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems zählen die Koronare Herzkrankheit, Herzrhythmusstörungen, die Herzinsuffizienz sowie der Herzinfarkt. Die Erkrankungen verlaufen in der Regel chronisch und erfordern eine lebenslange Behandlung.

Frauen sind häufiger als Männer von einem Herzinfarkt betroffen. Studien und Statistiken zeigen, dass Frauen schlechtere Chancen auf Genesung nach einem erlittenen Schlaganfall haben. Statistisch gesehen, tritt die Erkrankung erst zehn Jahre nach der Menopause (Wechseljahre) bei Frauen auf. Erleiden Frauen einen Infarkt, handeln sie häufig nicht schnell genug, da sie die Symptome nicht ernstnehmen – aber bei einem Herzinfarkt ist jede Minute entscheidend. Eine von der Herzstiftung geförderte Studie des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung zeigte beispielsweise gemeinsam mit dem Helmholtz Zentrum München und der Technischen Universität München, dass bei Frauen über 65 Jahren mit Symptomen eines Herzinfarktes im Schnitt

über viereinhalb Stunden vergehen, bis sie in die Notaufnahme kommen – bei Männern gleichen Alters dauert es nur dreieinhalb Stunden.

Gerade Frauen nehmen die Symptome häufig nicht ernst. Frauen im höheren Alter sollten sich immer auch der Gefahr eines Herzinfarkts bewusst sein. Aber auch jüngere Frauen sollten die Möglichkeit in Betracht ziehen. Treten Beschwerden in einem bisher nicht gekannten Ausmaß auf, so sollte man sich sofort Hilfe holen.

Gerade bei älteren Frauen sind die Symptome für einen Herzinfarkt weniger charakteristisch. Der typische starke Brustschmerz, der auch in verschiedene Körperregionen ausstrahlen kann, macht sich bei Frauen beispielsweise manchmal weniger heftig bemerkbar als bei Männern. Frauen berichten eher von einem Druck- oder Engegefühl in der Brust. Weitere Symptome für einen Herzinfarkt können bei Frauen sein:

- Kurzatmigkeit / Atemnot
- Schweißausbrüche
- Rückenschmerzen
- Übelkeit
- Erbrechen
- Schmerzen im Oberbauch
- Ziehen in den Armen
- Unerklärliche Müdigkeit
- Depressionen

### Behandlungsmöglichkeiten

Behandelt werden die Herz-Kreislauf-Erkrankungen beispielsweise mit Medikamenten, einem Herzkatheter oder einer Operation. Die Grundlage einer jeden ganzheitlichen Behandlung ist eine gesunde Lebensweise mit ausreichender Bewegung, gesunder Ernährung sowie allenfalls sehr maßvollem Alkoholkonsum und dem Verzicht auf das Rauchen.



Nicht nur Frauen nach den Wechseljahren, sondern auch Frauen zwischen 40 und 50 Jahren sind gefährdet, einen Herzinfarkt zu erleiden, besonders wenn der Lebensstil ungesund oder eine familiäre Vorbelastung vorliegt. Wer effektiv vorbeugen und das Herzinfarkt-Risiko senken möchte, sollte folgende **Risikofaktoren bekämpfen**:

- **Übergewicht:** Vor allem bauchbetontes Übergewicht macht krank. Denn es erhöht das Risiko an Diabetes zu erkranken. Die Blutdruck-, Harnsäurewerte, das ungünstige LDL-Cholesterin und die freien Fettsäuren (Triglyceride) können sich zudem erhöhen.
- Rauchen
- Bluthochdruck
- **Erhöhte Blutfette:** Es wird zwischen gesättigten, ungesättigten und Transfettsäuren unterschieden. Gerade die gesättigten Fette, die sich in Wurst, Fleisch oder Käse, sowie die Transfettsäuren, die sich in Fertigprodukten oder Fast Food befinden, vermehren das schädliche LDL-Cholesterin und erhöhen so das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die einfach ungesättigten Fette senken das schädliche LDL-Cholesterin und stammen in erster Linie aus Oliven- und Rapsöl. In Makrelen, Hering, Lachs oder Forelle stecken mehrfach ungesättigte Fette, die das Herz schützen.
- Erhöhter Blutzucker
- Psychosoziale Belastung
- **Stress:** Jede Stresssituation wirkt sich auf den Körper aus. Der Herzschlag wird schneller, der Blutdruck steigt. Wird der Stress zum dauerhaften Begleiter kann dauerhafter Bluthochdruck entstehen, deshalb ist es wichtig darauf zu achten, den Stress auszugleichen. Regelmäßige Bewegung und Entspannungstechniken, wie Yoga oder Qigong, können zur Entspannung beitragen.
- **Bewegungsmangel:** Regelmäßige Bewegung ist gesund. Besonders für Frauen ist Bewegung sehr wichtig. Die Leistungsfähigkeit nimmt zu, die Fließeigenschaft des Blutes verbessert sich, Blutdruck, Stresshormone und Blutfette werden gesenkt und das Herz wird unempfindlicher gegen Rhythmusstörungen. Frauen sollten mindestens fünfmal in der Woche für 30 Minuten körperliche Aktivität in ihren Alltag integrieren. Wandern, Radfahren, Joggen, Schwimmen, Nordic Walking, Skilanglauf, Tanzen oder Tennis sind empfehlenswerte Ausdauersportarten. Ein Anfang kann mit zügigen Spaziergängen gemacht werden.
- **Ungesunde Ernährung:** Studien in Frankreich, den USA und Spanien zeigten, dass ein Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung und Schutz vor einem Herzinfarkt. Herzspezialisten empfehlen die Mittelmeerküche. Viel Gemüse, Salat, Obst, Hülsenfrüchte, wenig Fleisch und Salz, Oliven- oder Rapsöl, sowie ein hoher Anteil an Vollkornprodukten wie Brot, Pasta und Reis sind Merkmale der Mittelmeerküche.



Bewegung, Entspannung, gesunde Ernährung, soziale Geborgenheit und rauchfreies Leben, das sind Schutzfaktoren, die helfen können, einen Herzinfarkt zu verhindern.

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com

**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

**„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.**

### Gesundheitssprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Die Gemeinde Losheim am See bietet im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ **jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitssprechstunde** an. Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

