



# Fakten zur Herzgesundheit bei Frauen

1

## Frauen erleiden häufig erst im höheren Alter einen Herzinfarkt



Ein Herzinfarkt tritt bei Frauen statistisch gesehen allerdings später auf: erst **zehn Jahre nach der Menopause** (Wechseljahre). Frauen profitieren vor den Wechseljahren von einem schützenden Effekt der weiblichen Geschlechtshormone (Östrogene). Neben der Regulation des Zyklus und der Schwangerschaft beeinflussen sie Entzündungsreaktionen und die Blutgerinnung und wirken erweiternd auf die Blutgefäße, sodass die Frauen bspw. vor der Bildung von arteriosklerotischen Ablagerungen geschützt sind. Nach den Wechseljahren lässt der Hormonschutz jedoch nach: Das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, steigt dann bei Frauen rascher an als bei Männern (vgl. Deutsche Herzstiftung 2022).

2



## Frauen haben nach einem Herzinfarkt schlechtere Chancen auf Genesung als Männer (vgl. Deutsche Herzstiftung 2022)

3



## Der Herzinfarkt gehört auch bei Frauen zu den häufigsten Todesursachen

Jedes Jahr sterben in Deutschland **mehr als 20 000 Frauen** daran. Laut Statistik der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben in den Ländern der EU **38 % der Männer und 45 % der Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Somit versterben mittlerweile **mehr Frauen als Männer an Folgen der KHK**. Die Tatsache, dass Männer unter 65 Jahren etwa drei- bis viermal häufiger einen Herzinfarkt erleiden als gleichaltrige Frauen, hat lange zu einer Unterschätzung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen im klinischen Alltag und in der Forschung geführt (vgl. Dr. Sebastian Globits 2022).

4

## Raucherinnen sind erheblich mehr gefährdet als Raucher



Im Tabak enthaltene Stoffe beschädigen das weibliche Hormon Östrogen, welches vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt. Daher kann sich bei einer Frau schon **durch einen Konsum von täglich drei bis fünf Zigaretten das Infarktisiko mehr als verdoppeln** (vgl. Spiegel 2002).

5

## Frauen mit Diabetes mellitus haben ein doppelt so hohes Risiko für die Entwicklung einer akuten KHK im Vergleich zu Männern

(vgl. Deutsche Herzstiftung 2022)





6

## Die Symptome eines Herzinfarktes sind bei Frauen unspezifischer

Der typische starke Brustschmerz, der auch in verschiedene Körperregionen ausstrahlen kann, ist manchmal weniger bemerkbar. Je älter die Person mit Herzinfarkt desto weniger Brustschmerz. Frauen berichten eher von einem **Druck- oder Engegefühl in der Brust, unspezifischer Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Schmerzen im Nacken oder zwischen den Schulterblättern** (vgl. Dr. Sebastian Globits 2022).

7



## Erleiden Frauen einen Herzinfarkt, handeln sie häufig nicht schnell genug. Sie nehmen ihre Beschwerden nicht ernst und denken zumeist nicht an einen möglichen Herzinfarkt

Bei einem Herzinfarkt entscheidet jede Minute über Leben oder Tod. Doch gerade Frauen nehmen ihre Symptome häufig nicht ernst, verdrängen sie oder sprechen ihre Beschwerden erst auf Nachfrage aus. 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 (vgl. Deutsche Herzstiftung 2022).



Weitere Informationen können Sie hier erhalten:

- ♥ [www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinfarkt/anzeichen/herzinfarkt-frauen-symptome](http://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinfarkt/anzeichen/herzinfarkt-frauen-symptome)
- ♥ [www.goredforwomen.org/en/about-heart-disease-in-women/facts](http://www.goredforwomen.org/en/about-heart-disease-in-women/facts)

Quellen:

Deutsche Herzstiftung (2022), Herzinfarkt bei Frauen: Diese Symptome sollten Sie kennen!, <https://www.herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinfarkt/anzeichen/herzinfarkt-frauen-symptome>  
Dr. Sebastian Globits (2022), Frau und Herz, <https://www.herz-kreislauf.at/herzblog/xundheits-tipps/tipp/frau-und-herz>  
Spiegel (2002), Rauchen ist für Frauen gefährlicher, <https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/herzinfarkt-risiko-rauchen-ist-fuer-frauen-gefaehrlicher-a-209893.html>