



Hilfe fürs Herz

Schmerzen in der Brust, Schwindel oder erhöhter Blutdruck: Frauen ab 50 bekommen häufiger Herz-Kreislauf-Probleme als Männer – aber sie nehmen ihr Risiko oft nicht ernst. Die wichtigsten Infos über sinnvolle Check-ups, neue Medikamente und die beste Vorsorge



Prof. Andreas Zeiher,
Direktor der Kardiologie-
Klinik am Universitätsklini-
kum Frankfurt am Main



Dr. Ute Seeland,
Fachärztin für Innere
Medizin und Gendermedi-
zin an der Charité Berlin



Prof. Martin Halle,
Leiter des Zentrums für
Prävention und Sportme-
dizin der TU München



20%

der Herzinfarkte treten unbemerkt
und ohne Symptome auf

Quelle: Prof. Zeiher, 2021



N

ie wird Petra Struve aus Osterrade diesen Tag vor anderthalb Jahren vergessen: Sie machte gerade eine Umschulung und wollte kurz vor Kursbeginn noch mal zur Toilette. In der Kabine bekommt sie plötzlich Todesangst – und bricht bewusstlos am Waschbecken zusammen. Die heute 53-Jährige hatte einen Atemstillstand. Ihr Leben verdankt sie dem Umstand, dass jemand kurz nach ihr die Toilette betrat und erste Hilfe leistete. „Man hat mich auf die Seite gedreht und geschüttelt. Da fing ich wieder an zu atmen.“

Mit diffusen Symptomen wie Schwindel, Atemnot oder schmerzenden Beinen denken die wenigsten Menschen, dass etwas mit dem Herzen nicht stimmt – aber v. a. bei Frauen sind das erste Anzeichen.

Zwar steigt deren Lebenserwartung in Deutschland seit Jahrzehnten an und liegt mit aktuell rund 83 Jahren fünf Jahre höher als bei Männern. Doch was Beschwerden am Herzen angeht, ist das weibliche Geschlecht besonders anfällig. Am häufigsten bekommen Frauen



Einen Ultraschall des Herzens sollten vor allem Frauen ab 50 Jahre regelmäßig machen lassen

sogenannte koronare Herzkrankheiten. Das bedeutet, dass wegen verengter Herzkranzgefäße nicht genug Sauerstoff zum Herzmuskel gelangt. Sehr oft ist auch der Herzmuskel selbst geschwächt, Mediziner sprechen von Herzinsuffizienz – eine Folge von koronaren Herzkrankheiten. Dann kann das Organ nicht mehr genug Blut durch den Körper pumpen, um Organe und Gewebe mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. An dritter Stelle der häufigsten Herzerkrankungen steht beim weiblichen Geschlecht ein Infarkt: ein Blutgefäß des Herzens verschließt sich (s. Grafik).

Öfter zur Vorsorge gehen

Obwohl besonders Frauen gefährdet sind, gehen viele zu selten oder gar nicht zur Vorsorge, wie Studien zeigen. Dabei steigt das Risiko einer Herz-Erkrankung mit dem Alter an. Der

Frankfurter Kardiologe Prof. Andreas Zeiher rät daher, ab dem 50. Geburtstag alle fünf Jahre einen Ultraschall des Herzens machen zu lassen. Dabei kann der Arzt sehen, ob Herz und Herzklappen gut arbeiten und wie es um Pumpkraft und Dehnung steht. Mediziner sprechen auch von einer Echokardiographie. Diese Vorsorge-Untersuchung zahlen die gesetzlichen Kassen, wenn ein begründeter Verdacht auf eine Funktionsstörung des Herzens besteht. Die Kosten betragen für Privatzahler je nach Praxis und Region etwa 30 bis 100 Euro.

Das individuelle Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ermitteln Ärzte auch generell im Rahmen des „Check-up 35“, den gesetzlich Versicherte ab dem 35. Lebensjahr alle drei Jahre in Anspruch nehmen können. Bei einem Hinweis auf eine Herzkrankheit (z. B. Atemnot, Abgeschlagenheit) lässt der Arzt das Blut auf bestimmte Eiweiß-Hormone untersuchen wie Troponin, BNP und NT-proBNP. Wenn diese Marker erhöht sind, deutet das auf eine gestörte Durchblutung hin – und somit in 70 Prozent der Fälle auf eine →



„Entspannung ist der beste Umgang für mich mit meiner Krankheit.“

Petra Struve (53), hatte eine defekte Herzklappe

Die häufigsten Herzkrankheiten bei Frauen

Herzschwäche [Herzinsuffizienz]

Symptome:

- Kurzatmigkeit
- Wassereinlagerungen in Beinen und Füßen

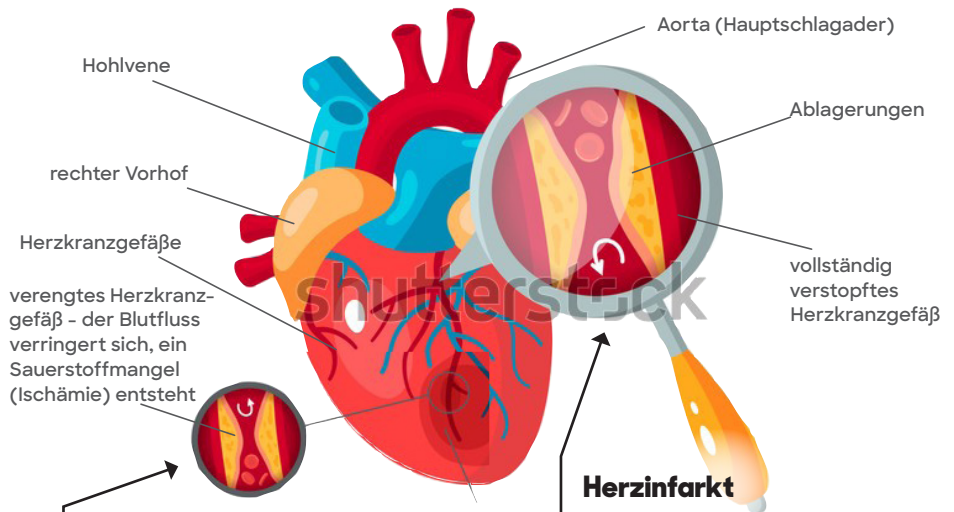
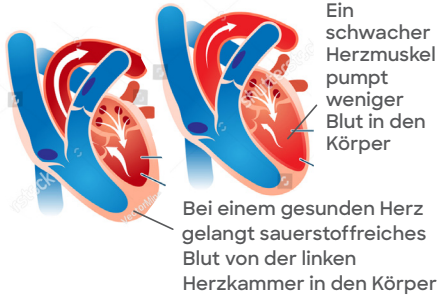
Behandlung:

- Änderung des Lebensstils
- Medikamente (z. B. Blutdrucksenker, entwässernde Arzneimittel)

Im Ernstfall:

- OP, zum Beispiel für das Einsetzen eines Herzschrittmachers

Ist der Herzmuskel geschwächt, leidet die gesamte Pumpleistung des Organs:



Koronare [ischämische] Herzkrankheit

Symptome:

- Kurzatmigkeit
- Brustschmerzen

Behandlung:

- Änderung des Lebensstils
- Medikamente (z. B. Betablocker)

Im Ernstfall:

- Weitung des verengten Herzkranzgefäßes durch Herzkatheder

Herzinfarkt

Symptome:

- Schmerzen im Oberbauch und im Kiefer
- Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit (bei Männern eher Schmerzen im Arm, Druck im Brustkorb)

Behandlung:

- Weitung des verengten Herzkranzgefäßes durch Herzkatheter
- Einbau einer Gefäßstütze (Stent)
- danach: Medikamente, Änderung des Lebensstils



Symptome richtig erkennen Bei einem Herzinfarkt haben Frauen andere Beschwerden als Männer

Bei Verdacht immer den Notruf wählen! Denn: Frauen lassen im Schnitt über 4,5 Stunden vergehen, bis sie in die Notaufnahme gehen. Männer warten nur 3,5 Stunden. Zudem haben Frauen nach einem Infarkt schlechtere Chancen auf Genesung als Männer.

Fortschritte der modernen Herz-Medizin

4-in-1-Pille

Blutdruck- und cholesterin-senkende Statine und Blutverdünner sind in der „Polypille“ vereint. Das Präparat aus dem Iran soll v. a. bei der Gefäßkrankheit Arteriosklerose und den dadurch auftretenden koronaren Herzerkrankungen helfen. Es wird 1 x täglich genommen, ist Kassenleistung, hat aber starke Nebenwirkungen.



Koronar-CT

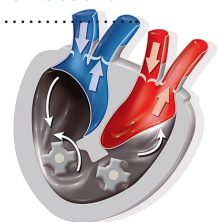
Einen großen Fortschritt in der risikoarmen Frühdiagnostik von koronaren Herzkrankheiten liefert die CT-Koronar-Angiographie. Eine Computertomographie des Herzens, bei der die Herzkranzgefäße zu sehen sind. Dieses Verfahren eignet sich v. a. bei unspezifischen Brustschmerzen. Die gesetzlichen Kassen erstatten die Kosten (ca. 400 Euro) bislang nicht.

MitraClip

Der MitraClip kommt bei Patienten mit Herzschwäche zum Einsatz, wenn die Mitralklappe undicht ist, und bietet eine schonende Alternative zur Rekonstruktion bzw. zum vollständigen Ersatz der Klappe. Den millimeterkleinen Clip setzen Kardiologen minimal-invasiv über einen Katheter ein – ohne Einsatz einer Herz-Lungen-Maschine. Die Kosten für den Eingriff erstatten die Kassen.

Kunstherz

Bei hochgradiger Herzschwäche bleibt manchmal als letzte Option eine Transplantation. Chirurgen setzen wegen Organmangels heute sogar mehr künstliche als echte Herzen ein. Dabei bleibt das kranke Herz an Ort und Stelle und etwa golfballgroß, am Körper getragener elektrischer





→ Herzschwäche. Bei Verdacht zahlen die Kassen den Bluttest im Rahmen des „Check-up 35“.

„Für die Behandlung einer Herzinsuffizienz verfügen wir heute über extrem effiziente Präparate“, beruhigt der Kardiologie Prof. Zeiher. „Innerhalb der vergangenen 15 Jahre hat sich dadurch die Sterblichkeit um fast 60 Prozent reduziert.“ Arzneimittel der ersten

Wahl sind ACE-Hemmer, Angiotensin-Rezeptor-Blocker, Beta-blocker und entwässernde, harntreibende Mittel, sogenannten Diuretika. Eine neu zugelassene Medikamenten-Gruppe namens SGLT2-Hemmer zeigt zudem vielversprechende Erfolge. Dabei handelt es sich eigentlich um ein Diabetes-Präparat, welches das Herz durch eine vermehrte Zuckerausscheidung

über den Urin entlasten soll. Es wird heute auch verstärkt bei herzschwachen Patienten eingesetzt, weil es die Nierenfunktion, die allgemeine Flüssigkeitsbilanz im Körper und damit auch die Pumpkraft des Herzens verbessert.

Schonende Eingriffe

Bei der Speditionskauffrau Petra Struve arbeitete die Herz-

Wie alt ist Ihr Herz?

Wer sich ausgewogen ernährt und regelmäßig bewegt, hat gute Chancen, dass sein Herz gesund bleibt. Wie alt Ihr Organ wirklich ist, finden Sie mit diesem Test heraus.*

1 Wurde bei Ihnen in den letzten Jahren mehrfach ein erhöhter Blutdruck gemessen (erster Wert über 135 bzw. zweiter Wert über 85)?

nein ☐ 0

ja, zwischen 135/85 und 160/100 bzw. Werte nicht bekannt ☐ 2

ja, 160/100 oder höher ☐ 3

2 Wie alt sind Sie?

unter 50 Jahre ☐ 0

zwischen 50 und 70 Jahre ☐ 1

älter als 70 Jahre ☐ 2

3 Bewegen Sie sich regelmäßig im Alltag (ausgenommen Sport), z. B. Radfahren, Treppen steigen, Spaziergänge?

häufig ☐ 0

manchmal ☐ 1

selten ☐ 2

4 Wie oft treiben Sie wöchentlich mindestens 45 Minuten Sport oder bewegen sich mindestens 90 Minuten intensiv (z. B. Wandern, Gartenarbeit, Gymnastik, Handwerk)?

weniger als einmal ☐ 2

ein- bis zweimal ☐ 1

öfter ☐ 0

5 Rauchen Sie?

nein ☐ 0

1 – 5 Zigaretten täglich ☐ 1

mehr ☐ 2

6 Haben Sie Diabetes?

nein ☐ 0

ja/seit Jahren keine Messung ☐ 1

ja, mit Insulintherapie ☐ 2

7 Welchen BMI haben Sie (Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat)?

über 30 ☐ 2

25 – 30 ☐ 1

unter 25 ☐ 0

8 Welchen Umfang hat Ihre Taille?

über 88 cm (Frauen) bzw. 102 cm (Männer) ☐ 2

80–88 cm (Frauen) bzw. 94–102 cm (Männer) ☐ 1

weniger ☐ 0

9 Waren Eltern, Großeltern oder Geschwister von Ihnen vor dem 60. Lebensjahr herzkrank (einschließlich angeborener Herzfehler)?

nein ☐ 0

ja, in einem Fall ☐ 1

ja, in mehreren Fällen ☐ 2

10 Wie viele alkoholische Getränke trinken Sie im Durchschnitt pro Tag (gemeint sind 0,4 l Bier, 0,2 l Wein oder 3 Gläser Schnaps)?

0 – 1 ☐ 0

2 ☐ 1

mehr ☐ 2

11 Leiden Sie unter Atemnot und evtl. Herzklopfen, wenn Sie sich bewegen?

ja, auch bei leichter Anstrengung, z. B. spazieren gehen ☐ 3

ja, bei Belastung wie schnellem Treppensteigen oder schwerem Tragen ☐ 1

nein ☐ 0



„Ich achte heute viel mehr auf mich und meine Gesundheit als früher – das ist gut.“

Roswitha Jung (67), hat einen kranken Herzmuskel

klappe nicht mehr richtig. In einem solchen Fall ist eine Operation unumgänglich. Doch was früher mit einer Öffnung des Brustbeins und Vollnarkose verbunden war, geschieht heute v. a. bei Menschen über 70 Jahre schonend und minimal-invasiv. Dabei machen Kardiologen

einen kleinen Schnitt in der Leiste und setzen über einen Katheter (ein schmales Röhrchen) eine neue Herzklappe ein – ohne Vollnarkose. Oft können Patienten das Krankenhaus schon nach drei Tagen verlassen. „Das Einsetzen der neuen Herzklappe habe ich weitaus besser ver-

kraftet hat als das, was damals auf der Toilette geschah“, erzählt Petra Struve. Noch immer leidet sie unter Angstattacken – und einem fehlenden Vertrauen so manchem Mediziner gegenüber. Denn sie hatte bereits Jahre vor ihrem Zusammenbruch immer wieder darauf hingewiesen, dass mit ihr etwas nicht in Ordnung sei. „Zu viel Stress, sagten die Ärzte“, erzählt Pe- →

12 Sind Ihre Unterschenkel oder Fußknöchel abends angeschwollen?

- meistens bis immer ☐ 2
manchmal ☐ 1
selten bis nie ☐ 0

13 Leiden Sie nachts unter Atemnot, die sich bessert, wenn Sie sich aufrichten?

- selten bis nie ☐ 0
manchmal ☐ 1
meistens bis immer ☐ 2

14 Welche der folgenden Aussagen trifft auf Sie zu? Mehrfachnennungen sind möglich. Pro zutreffender Aussage gibt es 1 Punkt: Sie ...

- sind meistens angespannt ☐
fühlen sich meistens über- oder unterfordert ☐
finden nur selten erholsamen Schlaf ☐
machen sich meistens Sorgen ☐

stehen in einem langwierigen Konflikt ☐

nehmen täglich verschreibungspflichtige Medikamente ein ☐

ernähren sich gemüsearm ☐

trinken häufig Limonade, Cola oder Fruchtsaft (-Getränke) ☐

Sie leiden unter ...

chronischer Bronchitis ☐

Asthma bronchiale ☐

Lungenemphysem (krankhaft erweiterter Lunge) ☐

nächtlichem Husten ☐

Schlafapnoe (Schnarchen mit nächtlichen Atemaussetzern) ☐

chronischen Entzündungen (z. B. der Gelenke oder Organe) ☐

häufigem nächtlichen Wasserlassen ☐

Krampfadern ☐

Harn-, Nieren- oder Gallensteinen ☐

Depression ☐

erhöhten Fett- oder Cholesterinwerten ☐

Sie essen gern ...

süß ☐

fettreich ☐

salzig ☐

Fleisch ☐

Auswertung

Zählen Sie nun alle Punkte zusammen

0 - 4 PUNKTE: Ihr Ergebnis spricht für ein gesundes und leistungsfähiges Herz, das wahrscheinlich jünger ist als Ihr tatsächliches Alter.

5 - 12 PUNKTE: Ihr Herz scheint genauso alt zu sein wie Sie selbst. Gut! Dennoch sollten Sie anhand Ihrer Antworten prüfen, wie Sie Ihr Herz weiterhin gesund halten und entlasten können.

13 - 21 PUNKTE: Ihr Herz ist womöglich um einige Jahre älter als Sie es sind, denn es muss mit einer Reihe von Belastungen fertig werden, die auf Dauer zu Krankheiten führen können. Bitte prüfen Sie Ihr Körpergewicht und Stressniveau, Bewegung, Ernährung und Suchtmittel-Konsum.

22 - 32 PUNKTE: Sie haben anscheinend eine deutliche Herzbelastung, die Sie ärztlich abklären lassen sollten. Zugleich können Sie viel selbst tun (s. Kasten übernächste Seite).

MEHR ALS 32 PUNKTE: Leider scheint Ihr Herz um Jahrzehnte älter zu sein als Sie es tatsächlich sind. Daher sollten Sie umgehend gemeinsam mit einem Arzt Ursachen, mögliche Störungen und notwendige Maßnahmen besprechen.

*ersetzt keine Diagnose beim Arzt.

Strategien für ein gesundes Leben finden Sie auch im Buch „Der große Gesundheits-Selbstcheck“ von Christian Zehenter, Humboldt Verlag, 19,99 Euro



→ tra Struve. „Dabei hätte ich mein Herz nur früher testen lassen müssen. Dann wäre mir viel Schmerz erspart geblieben.“

Risiko ernst nehmen

Warum Frauen ihrem Herzen zu wenig Aufmerksamkeit schenken, hat Dr. Ute Seeland, Spezialistin für geschlechtsspezifische Medizin an der Charité Berlin, im Rahmen mehrerer Studien eingehend untersucht: „Immer wieder konnten wir beobachten, dass Frauen ihr Risiko für Herzkrankheiten unterschätzen und etwa eine viel größere Angst haben, an Krebs zu erkranken.“ Für sie stehen häufig berufliche oder private Verpflichtungen oder die Familie an erster Stelle.

Besonders im höheren Alter sollten Frauen jedoch die Gefahr eines Infarkts im Kopf haben – auch wenn die Symptome unspezifisch sind und sich anders

„Sport senkt nachweislich das Risiko für eine Herzschwäche.“

Prof. Martin Halle, Sportkardiologe an der TU München

äußern können als bei Männern (s. Grafik). Denn nach den Wechseljahren sind Frauen vor Herz-Erkrankungen schlechter geschützt, weil die weiblichen Hormone dann nicht mehr regulierend auf Ablagerungen in den Gefäßen wirken. Untersuchungen zeigen, dass Frauen, die vor dem 45. Lebensjahr in die Menopause kommen, sogar ein um 50 Prozent höheres Risiko für eine koronare Herzkrankheit haben und ein um elf Prozent höheres Risiko für einen Infarkt.

Dass unsere Gefäße mit uns altern – und das schon ab etwa dem 40. Lebensjahr – ist normal. Es bedeutet aber auch, dass sich

mit der Zeit Ablagerungen bilden können, wenn die innere Schicht der Arterienwand an bestimmten Stellen verletzt oder geschädigt wird. Dadurch kann sich das ungesunde LDL-Cholesterin ausbreiten und Immunzellen aus dem Blut in die Arterienwand eindringen. Es entsteht eine chronische Entzündung, eine Arteriosklerose. Auslöser sind u. a.:

- erhöhter Blutdruck
- gestörter Fettstoffwechsel
- Infekte.

Dr. Ute Seeland rät daher, regelmäßig den Zustand seiner Gefäße durch eine Blutdruckmessung und eine Pulswellenanalyse untersuchen zu lassen. „Diese Vorsorge-Maßnahme gibt Rückschlüsse auf eine vorzeitige Gefäßalterung“, sagt die Expertin. Die Behandlung kostet zwischen 70 und 120 Euro.

Wie wichtig der Zustand der Gefäße für die Herzgesundheit ist, weiß auch Roswitha Jung aus Kassel. Die heute 67-Jährige hatte vor 14 Jahren plötzlich Atemnot und extrem hohen Blutdruck. Verdacht auf einen Infarkt, hieß es. Doch bei der gelernten Steuerfachangestellten zeigte sich erkrankter Herzmuskels, also eine Herzschwäche. Die Leistung des Organs betrug damals nur noch 30 Prozent. Wie es dazu kam, wissen die Ärzte bis heute nicht, für Roswitha Jung war es ein schleicher Prozess: „Ich habe einfach zu wenig auf meine Gesundheit geachtet, mich beruflich manchmal ziemlich unter Druck gesetzt“, erzählt sie. Doch die 67-Jährige hatte Glück: Ihr schwaches Herz als Folge des erkrankten Muskels ließ sich mit Medikamenten schnell in

„Wenn die Seele leidet, leidet auch das Herz“



Die Psycho-Kardiologin Prof. Bettina Hamann forscht über den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Herzgesundheit

Welche Auswirkung haben Herz-Erkrankungen auf die Psyche?

HAMANN: Bei einem Ereignis wie einem Infarkt kommt es zu starkem Kontrollverlust. Viele Patienten berichten von Todesangst und trauen sich hinterher oft auch weniger körperliche Belastung zu, weil sie nicht wissen, ob das Herz das aushält.

Und umgekehrt: Wie reagiert das Herz bei seelischen Problemen?

HAMANN: Das Organ fühlt bei jeder Emotion mit. Egal, ob wir verliebt sind, oder Panik haben – Gefühle verändern den Herzrhythmus. Daher ist seit 2014 das Krankheitsbild Depression von der amerikanischen Herzgesellschaft sogar als

unabhängiges Risiko für das Entstehen koronarer Herzerkrankung anerkannt.

Wie lassen sich Herz und Psyche behandeln?

HAMANN: Durch Psychotherapien und Medikamente, v. a. Antidepressiva, die sorgfältig auf die Verträglichkeit für das Herz ausgesucht sind. Das alles zahlt in der Regel auch die Kasse.

den Griff kriegen. „Entscheidend war außerdem mein gesünderer Lebensstil, den die Pensionierung mit sich brachte. Ich bewege mich mehr als früher und der Leistungsdruck ist weg.“

Dass Sport und eine ausgewogene Ernährung wahre Wunder bewirken können, weiß auch der Sportkardiologe Prof. Martin Halle: „Durch körperliche Aktivität und gesundes Essen lässt sich die Häufigkeit einer Herzschwäche um bis zu 60 Prozent und die einer chronischen Gefäßerkrankung um bis zu 50 Prozent verringern. Das gilt sogar für Menschen, die genetisch vorbelastet sind in Sachen Herzleiden. Sie können durch einen gesunden Lebensstil ihr Risiko senken – sogar unter das eines Menschen, der nicht aktiv ist“, so Prof. Halle.

Wichtig im Alter ist v. a. Krafttraining, um dem natürlichen Abbau von Muskelmasse vorzubeugen. Studien zeigen, dass Menschen mit einer vergleichsweise schlechten Pumpfunktion des Herzens, aber einer guten Muskulatur an Beinen und Oberarmen, körperlich leistungsfähiger sein können als solche mit guter Pumpfunktion und schwacher Muskulatur.

Herzpatienten Petra Struve schwört neben viel Bewegung auf Entspannung: „Ich weiß, dass Achtsamkeitsübungen für mich der Schlüssel zum Umgang mit meinem Herzleiden sind.“ Denn auch Stress schadet dem Organ (s. Interview links). Oder, wie Dr. Ute Seeland betont: „Achtsam sein und die vorhandenen medizinischen Checks nutzen. Das macht eine kluge Herzvorsorge aus.“

Elisabeth Hussendörfer

Die 4 Säulen der Herz-gesundheit

Schon einfache Veränderungen vom Lebensstil helfen dabei, sein persönliches Risiko für eine Herz-Kreislauf-Krankheit zu reduzieren:

1 SPORT

Laut Deutscher Herzstiftung ist Bewegung in Form von 5 x mind. 30 Minuten pro Woche optimal. Am besten Ausdauersport in Kombination mit Krafttraining. Herzkrankte Patienten sollten vor dem Training mit Ihrem Arzt sprechen!

2 ERNÄHRUNG

Einfach, aber effektiv: Täglich mindestens 500 Gramm Gemüse bzw. Obst zu essen und viel Wasser zu trinken sind ideal, um Gefäße und das Herz gesund zu halten. Zu vermeiden sind dagegen: Fast Food, Alkohol und Nikotin.

3 VORSORGE

Kardiologen raten dazu, alle drei Jahre zum „Check-up 35“ zu gehen und ab 50 Jahren einen Herz-Ultraschall machen zu lassen. Auch die Untersuchung der Gefäße 1x pro Jahr ist eine sinnvolle Herzvorsorge-Maßnahme.

4 ENTSPANNUNG

Ob Yoga, autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen: Anerkannte Entspannungsverfahren helfen dabei, das persönliche Stress-Level zu senken – das tut wiederum dem Herzen gut.

WICHTIG: Entspannungsmethoden sollten am besten im ersten Schritt unter einer professionellen Anleitung stattfinden. Volkshochschulen und Sportvereine bieten diese in der Regel an (auch online). Die gesetzlichen Kassen erstatten für Vorsorge-Programme oft anteilig oder gänzlich zwei Mal jährlich die Kosten!