

Warum verdient die Herzgesundheit von Frauen besondere Aufmerksamkeit?

Soziale Ungleichheiten zwischen Männern und Frauen zeigen sich auch bei der Herzgesundheit und bei der Behandlung von Herzkrankungen.

Lange Zeit ging die Medizin davon aus, dass weibliche Hormone, insbesondere Östrogene, Frauen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

Die Folgen:

- Die Aufmerksamkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen galt zu lange **vor allem Männern**.
- Die **geschlechtsspezifischen Besonderheiten** bei Herzkrankungen der Frauen sind **weniger bekannt** und werden **seltener diagnostiziert**. Die Behandlung erfolgt oft verzögert.

Dabei gibt es Risikofaktoren, die speziell Frauen betreffen...

Wussten Sie schon?

Jede dritte Frau ist betroffen.



80 % der Herz-Kreislauf-Erkrankungen hängen mit dem Lebensstil zusammen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen können erfolgreich behandelt werden, wenn sie **frühzeitig erkannt** werden.

Nehmen Sie Ihre Herzgesundheit selbst in die Hand

- Achten Sie auf Ihren Körper und nehmen Sie **ungewöhnliche Müdigkeit** ernst.
- Achten Sie auf Ihre **Symptome**. Notieren Sie diese bei Bedarf, um sie objektiv zu erfassen.
- Erkennen Sie Ihre persönlichen **Risikofaktoren**.
- Lassen Sie eine **Herz-Kreislauf-Untersuchung** durchführen, insbesondere ab dem 50. Lebensjahr.
- Achten Sie auf **sich selbst**, nicht nur auf andere.



Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder wenden Sie sich an unsere kardiologischen Dienste



St. Nikolaus Hospital – Eupen 087 59 53 62



Klinik St. Josef – St-Vith 080 85 42 42



Clinique CHC Hermalle 04 374 70 78
Clinique CHC Heusy 087 21 37 02
Clinique CHC MontLégia 04 355 50 30
Clinique CHC Waremme 019 33 94 41

Move-INFP - Semaine du cœur (09-26)

Move ASBL | Réseau hospitalier régional
bd Patience et Beaujonc 9 | B-4000 Liège
www.move.eu

www.move.eu

move
Votre réseau de santé
Dein Gesundheitsnetzwerk



Das Herz der Frauen

Ihr Herz verdient genauso viel Aufmerksamkeit wie die Menschen, die Ihnen am Herzen liegen.



Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Ein Risiko, das sich im Laufe des Lebens einer Frau verändert

Auch wenn Frauen von einem gewissen hormonellen Schutz durch Östrogene profitieren, schützt dieser nicht vollständig vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- ✓ **Der Lebensstil** (Stress, Bewegungsmangel, Rauchen, ungesunde Ernährung, Alkohol usw.) kann das Risiko erhöhen, manchmal bereits im Alter von 30 bis 40 Jahren.
- ✓ Mit **den Wechseljahren** verändert sich die Situation deutlich

Drei Risikofaktoren haben bei Frauen stärkere Auswirkungen als bei Männern:

- Bluthochdruck
- Diabetes
- Rauchen, insbesondere bei jüngeren Frauen

Seit 2010 hat sich die Zahl der Herzinfarkte bei Frauen unter 50 Jahren verdreifacht!

In 3 Lebensphasen ist besondere Aufmerksamkeit gefragt

1. SIE VERHÜTEN MIT DER PILLE

Bestimmte hormonelle Verhütungsmittel können das Risiko für die **Bildung von Blutgerinnseln** erhöhen

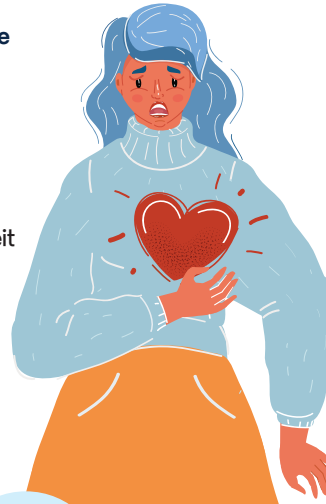
Dieses Risiko steigt insbesondere, wenn Sie rauchen, an Bluthochdruck oder Diabetes leiden oder wenn Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Ihrer Familie bekannt sind.

Herzinfarkt bei Frauen: Symptome erkennen

Die Symptome können vielfältig sein und werden leider oft nicht erkannt oder unterschätzt.

Achten Sie besonders auf folgende Anzeichen:

- Schmerzen oder Druckgefühl im Brustkorb
- Angstgefühl
- Ungewöhnliche Atemnot
- Starke oder unerklärliche Müdigkeit
- Schwindel oder Kaltschweiß
- Übelkeit oder Magenschmerzen
- Schmerzen im oberen Rücken, im Nacken oder im Kiefer
- Herzklopfen oder Herzasen



2. WÄHREND UND NACH DER SCHWANGERSCHAFT

Während der Schwangerschaft **arbeitet das Herz stärker** als gewöhnlich.

Bestimmte Komplikationen wie Bluthochdruck oder Schwangerschaftsdiabetes können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Achten Sie daher während und nach der Schwangerschaft auf eine entsprechende medizinische Betreuung.

Gut zu wissen: Stillen senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

3. IN DEN WECHSELJAHREN

Mit dem **Rückgang der Östrogene** während der Wechseljahre nimmt der hormonelle Schutz des Herzens ab, wodurch das Herz-Kreislauf-Risiko steigt.

Zusätzliche Faktoren wie Gewichtszunahme, Schlafstörungen, Stress, Bewegungsmangel sowie erhöhte Blutdruck- oder Cholesterinwerte können das Risiko zusätzlich erhöhen.

Achten Sie besonders auf Ihr Herz

Zwei Gründe sprechen für besondere Aufmerksamkeit:

① Geschlechtsspezifische Unterschiede in der medizinischen Versorgung sind Realität

Lange Zeit konzentrierten sich Medizin und Forschung vor allem auf den männlichen Körper.

Die Folgen:

- Weibliche Symptome sind weniger bekannt
- Eingefahrene Denkmuster im medizinischen Alltag
- Verzögerungen bei der medizinischen Versorgung
- Unzureichende oder ungeeignete Behandlungen

② Frauen suchen häufig später ärztliche Hilfe als Männer

Eine verspätete Diagnose bedeutet oft, dass die Behandlung nicht rechtzeitig beginnt und die Chancen auf eine optimale Versorgung sinken.

Nehmen Sie Ihre Herzgesundheit selbst in die Hand

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die **häufigste Todesursache bei Frauen**.

Sie verursachen **31 % aller Todesfälle** bei Frauen und damit mehr Opfer als Krebserkrankungen.



Quellen:

Diese Broschüre wurde mit Unterstützung der Belgischen Kardiologischen Liga und der Kardiologen des Move-Netzwerks erstellt.