



«Frauen kommen oft verzögert ins Spital»

Von Dr. Klaus Duffner

In der Schweiz geschehen jedes Jahr rund 17 000 Herzinfarkte und 8000 Herz-Kreislaufstillstände. Nicht wenige davon erleiden Frauen.

TopPharm Ratgeber: Frau Dr. Kuster Pfister, der Herzinfarkt gilt immer noch als «Männerdomäne». Stimmt das eigentlich?

Dr. med. Gabriela Kuster Pfister: Wenn man die Leute auf der Strasse fragt, woran Frauen sterben, dann sagen die meisten: an Krebs. Tatsächlich sind Herz-Kreislaufkrankungen aber die häufigste Todesursache. Rund 35 Prozent der Frauen und 32 Prozent der Männer sterben daran. Allerdings ist der eigentliche Herzinfarkt bei Männern tatsächlich etwa doppelt so häufig wie bei Frauen – das stimmt schon.

Warum ist das so?

Bei Frauen manifestiert sich eine Erkrankung der Herzkranzgefässe häufig anders als bei Männern. Sie

haben seltener einen akuten Infarkt, sondern leiden eher an einer chronischen Minderdurchblutung des Herzmuskels, die sich durch Brustschmerzen bei Anstrengung, also einer Angina pectoris, äussert. Ausserdem treten bei Frauen Infarkte rund zehn Jahre später auf als bei Männern. Das beginnt in der Regel nach der Menopause, ab 50 oder 55 Jahren. Danach nehmen auch die klassischen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, hohes Cholesterin, Diabetes, Übergewicht und Bewegungsmangel zu. Allerdings haben wir auch jüngere Frauen mit Herzinfarkt. Oft sind das Raucherinnen. Bei Frauen werden die Gefässe durch das Rauchen stärker geschädigt als bei Männern.

Auch bei den Symptomen gibt es Unterschiede zu den Männern

Tatsächlich ist es beim akuten Herzinfarkt so, dass in beiden Geschlechtern über neunzig Prozent der Betroffenen Brustschmerzen spüren. Der typische Infarktschmerz ist ein vernichtender Brustschmerz, der in den Arm, den Oberkörper oder in den Hals ausstrahlt, bei Frauen auch häufig in den Rücken oder Oberbauch. Bei ihnen ist das oft begleitet von allgemeinen Symptomen wie Atemnot, Übelkeit oder Erbrechen. Wenn diese im Vordergrund stehen, denken die Betroffenen – aber auch die Ärzte – oft nicht sofort an einen Herzinfarkt.

Das bedeutet, dass die Alarmzeichen bei Frauen manchmal schon sehr lange vorher auftreten?

Ja, Frauen haben weniger den akuten Herzinfarkt, sondern eher länger andauernde Brustschmerzen, Atemnot oder Unwohlsein. Solche Symptome treten manchmal schon Monate vorher auf, vor allem bei Belastung ...

...was dann gerne als Stress missdeutet wird

Stress oder Übermüdung, gerade bei älteren Frauen. Wenn sie eine Steigung nicht mehr so gut bewältigen können, finden sie sich oft damit ab. Männer sagen eher: das darf nicht sein und lassen sich dann aggressiver abklären.

Was sind die Konsequenzen aus diesem Irrtum?

Man weiss, dass es bei Frauen im Vergleich zu Männern eine Zeitverzögerung von rund 50 Minuten vom Auftreten der Symptome bis zum Aufsuchen des Arztes gibt. Dabei ist eine möglichst kurze Zeitspanne zwischen Infarkt und Therapie extrem wichtig für den Erhalt des Herzmuskelgewebes. Frauen sterben häufiger, wenn sie einen Herzinfarkt haben, als Männer. Ein Grund ist sicher, dass sie beim Auftreten des Infarktes älter sind und mehr Begleiterkrankungen haben. Ein anderer Grund ist aber, dass die Diagnose nicht rechtzeitig gestellt wird. Das hat sich in den letzten Jahren deutlich verbessert, nicht zuletzt durch die Aufklärungskampagnen und intensive Forschung. Wir sind diagnostisch besser geworden, sowohl beim akuten Infarkt als auch im Erkennen von koronaren arteriosklerotischen Veränderungen im Vorfeld. Ausserdem hat sich die Behandlung verändert. Heute werden Frauen ebenso aggressiv behandelt wie Männer.

Viele Menschen gehen, bevor sie den Arzt aufsuchen zuerst in die Apotheke. Wie kann einer Frau mit Herzbeschwerden dort geholfen werden?

Wenn eine Patientin bereits verdächtige Beschwerden hat, muss sie auf jeden Fall zum Spezialisten. Die Aufgabe der Apotheke ist es, frühzeitig Risikofaktoren zu erkennen und auf sie aufmerksam zu machen. In Apotheken wird ein Herz-Check bereits angeboten. Er besteht aus einer kurzen Befragung und dem Messen von Cholesterin, Blutdruck, Blutzucker und Bauchumfang. So können das individuelle Risikoprofil erfasst und Empfehlungen abgegeben werden, zum Beispiel wie häufig sie sich kontrollieren lassen und wie sie sich verhalten sollte. Auch Informationen zum Rauchstopp sind in der Apotheke erhältlich. (Anm. der Redaktion: Die TopPharm Apotheken bieten zudem einen umfangreichen Herz-Kreislauf-Check an.)

An welche Risikofaktoren ist bei Frauen besonders zu denken?

Neben den erwähnten klassischen Risikofaktoren weisen Schwangerschaftskomplikationen wie Bluthochdruck oder Diabetes auf ein erhöhtes Risiko hin. Bei Raucherinnen und übergewichtigen Frauen birgt die Einnahme der Pille ein Risiko. Und auch Stress und Depressionen wirken sich bei Frauen ungünstiger aus.

Wie kann man einem Herzinfarkt aktiv vorbeugen?

Es gibt nicht-beeinflussbare Faktoren wie zum Beispiel die Veranlagung. Daneben sollte man aber versuchen, gesund zu leben. Also nicht zu rauchen und weniger gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz oder Fastfood, dafür Fisch, Gemüse und Früchte essen. Und natürlich Bewegung, Bewegung, Bewegung. Die kann auch in den Alltag integriert werden, Treppensteigen anstatt den Lift nehmen oder zu Fuss gehen anstatt mit dem Auto. Da muss man keinen Spitzensport machen.

Sie sagten es sei wenig in der Bevölkerung über den Herzinfarkt bei Frauen bekannt. Was wird dagegen unternommen?

Die Schweizerische Herzstiftung führt – unterstützt vom Tabakpräventionsfonds und in Zusammenarbeit mit Ärzten und Apotheken – ein Aufklärungsprogramm mit Vorträgen und Broschüren durch. Ein Umdenken ist aber auch auf der Fachseite nötig. In die meisten Herz-Studien der Vergangenheit wurden vor allem Männer eingeschlossen. Deshalb ist es in Zukunft wichtig, in den Studien mehr Frauen hinsichtlich ihrer Herzgesundheit zu berücksichtigen. ■



PD Dr. med. Gabriela Kuster Pfister ist Oberärztin in der kardiologischen Abteilung des Universitätsspitals Basel. Sie ist Mitglied der Expertengruppe «Frau und Herz» der Schweizerischen Herzstiftung, in der Spezialisten verschiedener medizinischer Fachrichtungen Aufklärungsarbeit leisten. Darüber hinaus war und ist sie an verschiedenen Forschungsprojekten rund um die Herzgesundheit von Frauen beteiligt.

Mehr Infos zum Thema:

www.frauundherz.ch

www.helpbyswissheart.ch