

### **Weiblicher Herzinfarkt: Anders, als Mann denkt**

Hamburg, 14. August 2019 – Schmerzen im Brustkorb, die in den linken Arm ausstrahlen, Atemnot, Unruhe und Schwindel gelten als typisch für einen Herzinfarkt. Das sind sie auch – überwiegend für Männer. Frauen zeigen aber noch andere und häufig nicht genau einzuordnende Symptome, die sie oftmals nicht ernst nehmen. „Eine lebensgefährliche Fehleinschätzung“, meint Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Dabei sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch für Frauen in Deutschland die häufigste Todesursache.

#### **Bagatellisierung kann tödlich enden**

Ein Herzinfarkt macht sich bei Frauen oft anders bemerkbar als bei Männern. Häufig fehlen die Schmerzen im Brustkorb und werden durch ein Engegefühl, kombiniert mit Schmerzen im Oberbauch, ersetzt. Auch Übelkeit, Rückenschmerzen und starke Kurzatmigkeit können auftreten. Frauen verwechseln die Symptome daher leicht mit harmlosen Erkrankungen, beispielsweise einem verdorbenen Magen. „Schmerzen im Brustkorb werden von Frauen eher auf die Brust als auf das Herz zurückgeführt und zunächst nicht als Notfall wahrgenommen. Hinzu kommt, dass der Herzinfarkt heute immer noch als typisch männliche Erkrankung gesehen wird, viele Frauen also zunächst gar nicht an einen Herzinfarkt denken“, erklärt Marschall. Wertvolle Zeit bis zum Alarmieren eines Rettungswagens verstreicht auch, weil Frauen ihre Verpflichtungen den vermeintlich leichten Beschwerden voranstellen. „Falsche Rücksichtnahmen oder Bagatellisierung kann tödlich enden“, warnt Marschall.

#### **Achtsamkeit mit Vorsorge kombinieren**

Wird Männern oft beruflicher Stress zum Verhängnis, müssen Frauen häufig eine Mehrfachbelastung aus Beruf und Familie stemmen. „Frauen übernehmen meist die gesamte Organisation in familiären Angelegenheiten, versorgen Kinder oder ältere Angehörige und kümmern sich neben ihrem Beruf auch um alles, was in den eigenen vier Wänden anfällt. Das bedeutet häufig dauerhaft eine hohe physische und psychische Belastung“, so Marschall.

„Egal, ob Mann oder Frau, am besten beugt man einem Herzinfarkt vor, indem man auch auf die eigene innere Balance achtet. Wer darüber hinaus Übergewichtig ist, zu hohen Blutdruck oder zu hohe Blutzuckerwerte hat, sollte vermehrt auf gesunde Ernährung und Bewegung achten – und natürlich regelmäßig an den Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen“, empfiehlt Marschall.

**Landesvertretung**

**Hamburg**

Hammerbrookstraße 92  
20097 Hamburg

[www.barmer.de/presse-hamburg](http://www.barmer.de/presse-hamburg)  
[www.twitter.com/BARMER\\_HH](https://www.twitter.com/BARMER_HH)  
[presse.hh@barmer.de](mailto:presse.hh@barmer.de)

Torsten Nowak  
Tel.: 0800 333 004 651-131  
[torsten.nowak@barmer.de](mailto:torsten.nowak@barmer.de)