

## Pressemitteilung

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

Hannover, 5. 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 auch noch andere und häufig nicht genau einzuordnende Symptome, nehmen diese oftmals nicht ernst und holen zu spät Hilfe. „Eine lebensgefährliche Fehleinschätzung“, meint Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Niedersachsen und Bremen. Dabei sind Herz-Kreislaufkrankungen auch für Frauen in Deutschland die häufigste Todesursache. Über 42 Prozent aller Frauen sind mit dieser Diagnose jährlich in ärztlicher Behandlung, 37 Prozent der Männer.

### **108 Minuten bis zum Rettungswagen**

Ein Herzinfarkt macht sich bei Frauen oft ganz anders bemerkbar als bei Männern. Häufig fehlen die Schmerzen in der Brust 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 eher auf den Busen 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 Sander. Wertvolle Zeit bis zum Alarmieren eines Rettungswagens verstreicht auch, weil Frauen ihre Verpflichtungen den vermeintlich leichten Beschwerden voranstellen. Während Männer im Durchschnitt nach 80 Minuten den Rettungswagen rufen, vergehen bei Frauen im Schnitt 108 Minuten. „Ein Herzinfarkt ist ein medizinischer Notfall, der umso bessere Heilungschancen hat, je früher er in der Klinik behandelt wird. Falsche Rücksichtnahmen oder Bagatellisierung kann tödlich enden“, warnt Sander.

### **Besser vorbeugen**

Die Liste der Risikofaktoren für einen Herzinfarkt ist lang und reicht von erhöhtem Blutdruck, Diabetes, Bewegungsmangel, Stress und falscher Ernährung bis hin zu erblicher Vorbelastung, Zigarettenkonsum und Übergewicht. Wird Männern oft beruflicher Stress zum Verhängnis, müssen Frauen häufig eine Mehrfachbelastung aus Beruf und Familie stemmen. „Frauen übernehmen meist die gesamte

**Landesvertretung**

**Niedersachsen**

**Bremen**

Postanschrift:  
Postfach 05 29  
30005 Hannover

Besucheranschrift:  
Goseriede 4/Gebäudeteil C  
30159 Hannover

[www.barmer.de/p006135](http://www.barmer.de/p006135)  
[www.twitter.com/BARMER\\_NIHB](https://www.twitter.com/BARMER_NIHB)

Michael Erdmann  
Tel.: 0800 333 004 654 432  
[michael.erdmann@barmer.de](mailto:michael.erdmann@barmer.de)

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 Sander. Egal, ob Mann oder Frau, am besten beugt man einem Herzinfarkt vor, indem man auch auf die eigene innere Balance achtet. Das gelingt beispielsweise durch das Erlernen von speziellen Entspannungstechniken. Aber auch regelmäßige Bewegung hilft, innere Anspannung und Unruhe abzubauen. Wer übergewichtig ist, zu hohem Blutdruck oder zu hohe Blutzuckerwerte hat, sollte zudem sein Gewicht reduzieren. Auch eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse und insgesamt kaliumhaltigen Nahrungsmitteln, gilt als „herzgesund“. Die Expertin empfiehlt Risikopatienten zudem, sich jährlich gegen Grippe impfen zu lassen und regelmäßig an den Vorsorgeuntersuchungen teilzunehmen.

Mehr zum Thema Herzinfarkt unter: [www.barmer.de/s000513](http://www.barmer.de/s000513)