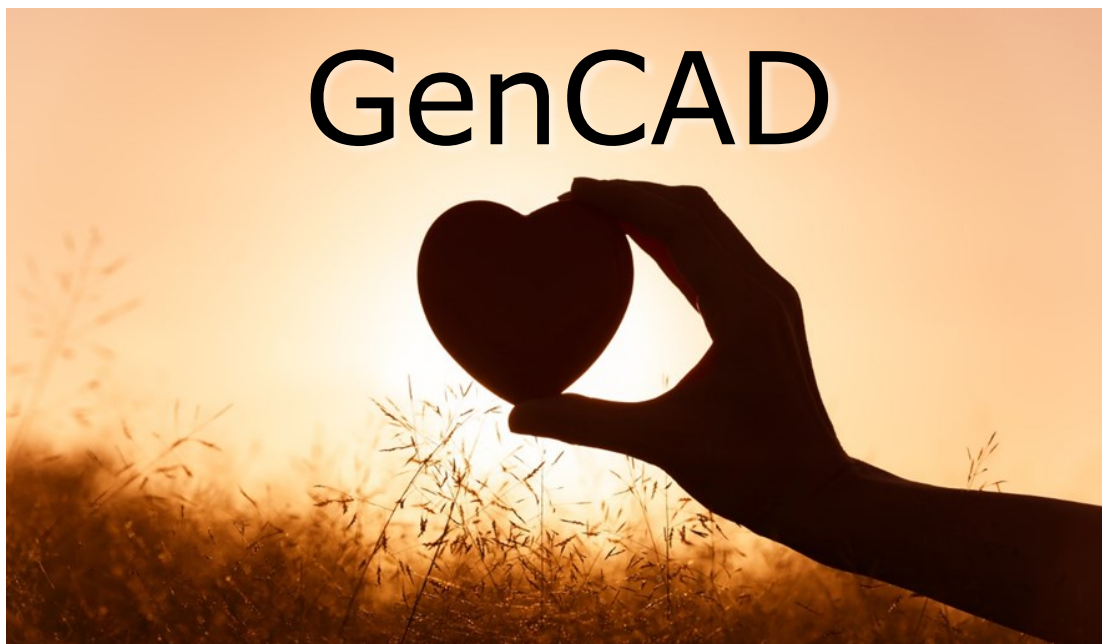




**Wie Sie Ihr Herz schützen können –  
Gibt es Unterschiede zwischen  
Frauen und Männern?**





## Prävention bei Frauen und Männern

**Was können Frauen und Männer tun, um das Risiko einer koronaren Herzkrankheit zu reduzieren?**

**Risiko** – unterschätzen Sie es nicht! Frauen sind sich des Risikos häufig nicht bewusst.

**Kennen Sie Ihre Normwerte? Ergreifen Sie Maßnahmen, wenn Ihre Werte zu hoch sind!**

**Blutdruck:** optimal <120/80 mmHg. Bei Werten  $\geq 140/90$  mmHg ist eine medikamentöse Therapie angezeigt

**Blutzuckerwert:**  $\leq 100$  mg/dl (5,6 mmol/l)

**Blutfette:** LDL-Cholesterin  $\leq 115$  mg/dl

**Taillenumfang:** Frauen  $\leq 80$  cm, Männer  $\leq 94$  cm

- **Bleiben Sie gesund!** - Leben Sie gesund und reduzieren Sie Ihr Risiko einer koronaren Herzkrankheit!
- **Werden Sie Nichtraucher bzw. fangen Sie gar nicht erst an zu rauchen:** Frauen finden es schwieriger, mit dem Rauchen aufzuhören. Versuchen Sie es aufzugeben und nehmen Sie gegebenenfalls Hilfe in Anspruch.
- **Treiben Sie regelmäßig Sport:** Frauen und Männer können viel für ihre Herzgesundheit tun, indem sie regelmäßig Sport treiben. Nehmen Sie sich beispielsweise jeden Tag (5x pro Woche) 30 Minuten Zeit für einen Spaziergang.
- **Ernähren Sie sich gesund:** Essen Sie reichlich Vollkornprodukte, eine Vielfalt an frischem Obst und Gemüse, fettarme oder fettfreie Milchprodukte und mageres Fleisch. Vermeiden Sie gesättigte Fettsäuren und Transfette, Produkte mit Zuckerzusatz und insbesondere Salz. Halten Sie ein normales Körpergewicht für optimale Gesundheit und ein langes Leben.
- **Alkohol:** Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein.

- *Frauen und Männer sollten sich ihres Risikos einer koronaren Herzkrankheit bewusst sein.*
- *Frauen wie auch Männer können eine koronare Herzkrankheit durch eine gesunde Lebensweise vermeiden.*
- *In manchen Fällen sind Arzneimittel erforderlich.*



## Symptome eines Herzinfarkts und angeforderte ärztlicher Hilfe bei Frauen und Männern

### Symptome:

Die **häufigsten Symptome** eines Herzinfarkts bei Frauen und Männern sind Schmerzen, Druckgefühl und Unwohlsein im Brustraum. Dies sind jedoch nicht immer die vorrangigen Symptome.

**Frauen mit einem Herzinfarkt haben nicht immer Brustschmerzen, aber häufig auch andere Symptome wie z.B.:**

- Unwohlsein im Bereich von Nacken, Kiefer, Schultern, oberem Rücken oder Bauch
- Atemnot
- Schmerzen in einem oder beiden Armen
- Übelkeit oder Erbrechen
- Schwitzen
- Benommenheit oder Schwindel
- Unerklärliche Müdigkeit

**Inanspruchnahme von Hilfe:** Da Frauen häufig nicht erkennen, dass sie einen Herzinfarkt haben, kommen sie in der Regel später ins Krankenhaus als Männer!

- *Die Symptome eines Herzinfarkts können sich bei Frauen und Männern unterscheiden.*
- *Frauen haben häufiger einen Herzinfarkt ohne Brustschmerzen.*



## Diagnostik einer koronaren Herzkrankheit

Die Tests, mit denen Ärztinnen und Ärzte eine chronische koronare Herzkrankheit feststellen, können sich bei Frauen und Männern unterscheiden.

Belastungs-EKG und Koronarangiographie werden üblicherweise bei Männern angewendet, kommen aber auch bei Frauen zum Einsatz, wenn eine Reihe von Risikofaktoren vorliegen und die Frauen körperlich belastbar sind. Bei jüngeren oder körperlich nicht belastbaren Frauen können alternative Diagnostikverfahren wie z.B. das CT eingesetzt werden.

*Es gibt unterschiedliche Methoden zur Diagnose einer koronaren Herzkrankheit. Ihre Ärztin/ Ihr Arzt kann die effektivste Methode auswählen.*

## Die Behandlung einer Herzerkrankung kann sich bei Frauen und Männern unterscheiden

### Arzneimitteltherapie:

Bluthochdruck und hohe Blutfettwerte sollten bei Frauen und Männern gleichermaßen behandelt werden.

Bei gesunden Frauen unter 65 Jahren hilft Aspirin nicht zur Prävention einer koronaren Herzkrankheit.

Eine Hormontherapie nach den Wechseljahren hilft nicht, Herzkrankheiten zu vermeiden.

Arzneimittel können bei Frauen und Männern unterschiedlich wirken und unterschiedliche Nebenwirkungen hervorrufen.

Nebenwirkungen treten häufiger bei Frauen auf und müssen der Ärztin/ dem Arzt mitgeteilt werden!

### Was kann sonst noch getan werden? — Interventionen:

Sowohl Frauen als auch Männer können von invasiven Therapien wie Katheterisierung, Ballondilatation, Herzoperation und modernen Herzschrittmachern profitieren. Frauen werden jedoch seltener behandelt als Männer. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt.

### Erholung und Rehabilitation:

Frauen brauchen länger als Männer, um sich von einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation zu erholen. Dies kann möglicherweise an der frühzeitigen Wiederaufnahme von Haushaltsführung und familiären Aufgaben liegen, wodurch die kardiologische Rehabilitation zu kurz kommt. Es ist wichtig, dass sowohl Männer als auch Frauen eine kardiologische Rehabilitation in Anspruch nehmen .

- *Optimale Dosierung und Arzneimittelnebenwirkungen können sich bei Frauen und Männern unterscheiden.*
- *Frauen und Männer profitieren von chirurgischen Eingriffen und modernen Interventionen.*
- *Frauen benötigen ebenso wie Männer eine Rehabilitation nach einem Herzinfarkt.*



### Zusammenfassung

- ***Herzerkrankungen können bei Frauen und Männern sehr unterschiedlich sein, was die Risiken, Symptome, Ursachen und Diagnose anbelangt. Seien Sie sich Ihrer Risikofaktoren bewusst!***
- ***Treiben Sie regelmäßig Sport, ernähren Sie sich gesund, halten Sie ein gesundes Körpergewicht und werden Sie Nichtraucher bzw. fangen Sie gar nicht erst an zu rauchen. Seien Sie aktiv!***
- ***Es gibt verschiedene Methoden, um Herzprobleme zu diagnostizieren. Lassen Sie sich über Ihre Optionen informieren – schützen Sie sich vor einer verspäteten Diagnose!***
- ***Die für Frauen und Männer am besten geeigneten Medikamente und Dosierungen können unterschiedlich sein. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!***
- ***Frauen und Männer können von kardiologischen Interventionen, Operationen, Herzschrittmachern und einer kardiologischen Rehabilitation profitieren.***

© European Union 2017

GenCAD Projektpartner: Institut für Geschlechterforschung in der Medizin, Berlin School of Public Health, Escuela Andaluza de Salud Pública, European Public Health Association, Institute of Health and Wellbeing, Radboud University Medical Centre, European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation.

Pilotprojekte ist eine Initiative „experimenteller Art, mit der Durchführbarkeit und Nutzen einer Maßnahme bewertet wird“, wobei Mittelzuweisungen über mehr als zwei aufeinander folgenden Haushaltsjahren im EU-Haushalt veranschlagt werden können.

Für die Reproduktion von Bildern, die nicht unter © Europäische Union fallen, muss die Genehmigung direkt vom Rechteinhaber eingeholt werden: Shutterstock.de, iStock.de.

Die in dieser Publikation enthaltenen Informationen und Ansichten sind die der Verfasser (GenCAD Consortium) und geben nicht unbedingt die offizielle Meinung der Europäischen Kommission wieder. Die Kommission gibt keine Garantie für die Korrektheit der in dieser Publikation enthaltenen Informationen. Weder die Kommission noch irgendwelche Personen, die im Auftrag der Kommission arbeiten, können für die Nutzung der hierin enthaltenen Informationen zur Verantwortung gezogen werden.

Dieses Dokument wurde gemäß den Empfehlungen der GD Gesundheit und Lebensmittelsicherheit überarbeitet.