

Ihrer „Pumpe“ droht große

Herz-Kreislauf-Probleme bei Frauen werden unterschätzt. So glaubt der Großteil der Bevölkerung, Herzleiden seien „Männersache“. Dabei stirbt in Österreich jede dritte Frau an Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall!

Hand aufs Herz, hätten Sie das gewusst? Im Jahr 2023 sind in Österreich 16.000 Frauen infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verstorben, das sind sogar um 2000 mehr als Männer – und mehr als Brustkrebs! Diese Leiden, allen voran Bluthochdruck, stellen allerdings von nicht nur von der Gesellschaft, sondern auch von „ihr“ oft unterschätzte Risiken. „Die Wahrnehmung, selbst die bekannten Risikofaktoren aufzuweisen, die zu Arteriosklerose (Arterienverkalkung) führen, ist bei Frauen sehr häufig nicht vorhanden“, erklärt die Wiener Kardiologin, Univ.-Prof. Dr. Andrea Podczeck-Schweighofer, Vizepräsidentin des Österreichischen Herzfonds, dazu.

Zu hoher Druck schadet den Gefäßen

„Bluthochdruck (Hypertonie) ist neben erhöhten Blutfetten der wichtigste Risikofaktor für die „Verkalkung“ des Gefäßsystems und damit für Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall“, betont die Expertin. Lange Zeit sind Frauen durch ihre Sexualhormone jedoch davor geschützt: „Östrogen wirkt blutdrucksenkend und verhindert Umbauprozesse in den Gefäßen.“ Doch dieser Schutz endet nach der Menopause, also mit den Wechseljahren. Das „ersieht“ dann einige kalt. Prof. Dr. Andrea Podczeck-Schweighofer: „Viele sagen mir dann ganz erstaunt in der Ordination: Aber ich hatte doch mein Leben lang einen ganz niedrigen Blutdruck!“

Im Wechsel kommt es außerdem zur gleichzeitigen



Foto: stock.adobe.com - Miljan Živković

NEUE KAMPAGNE FÜR FRAUENHERZEN

Die neue Kampagne „GoRed“ soll aufklärende Fakten zu den geschlechtsspezifischen Symptomen von Herzerkrankungen vermitteln, Frauen ermutigen, sich für ihre Gesundheit einzusetzen und das Bewusstsein in der gesamten Bevölkerung steigern. In Anlehnung an die erfolgreiche Aktion in Deutsch-

land und den amerikanischen National „Wear Red Day“ wird nun auch in Österreich der 6. Februar 2026 als wichtiger Aktionsstag für mehr Frauen-Herzgesundheit begangen. Ein rotes Kleidungsstück oder Accessoire wird zum Symbol für Solidarität, Aufklärung und mehr Aufmerksamkeit für Frauenherzen.

Zunahme des Hormons Testosterons im Blut, und damit zu mehr Bauchfett und darin werden Hormone produziert, die ebenfalls zum Anstieg des Blutdrucks führen.

Hypertonie entwickelt sich oft unbemerkt

„Etwa jede zweite Frau, die vor den Wechseljahren keine erhöhten Blutdruckwerte aufwies, entwickelt nach der Menopause Hypertonie – viele registrieren das nicht oder wollen es nicht wahrhaben! Bluthochdruck verursacht nämlich lange keine Beschwerden.“

Ab wann wird es gefährlich? „Werte von 120/70 mmHg bedeuten einen nor-

Frauen mit Hypertonie haben ein höheres Risiko für Herzinfarkt im Vergleich zu Männern mit erhöhtem Blutdruck.

Univ.-Prof. Dr. Andrea Podczeck-Schweighofer, Vizepräsidentin des Österr. Herzfonds



Foto: Univ.-Prof. Dr. Andrea Podczeck-Schweighofer

malen Blutdruck; ab 140/90 mmHg sollte eine Lebensstilumstellung mit bewusster Ernährung und mehr Bewegung erfolgen. Wenn das nicht erfolgreich ist, beginnt man am besten mit einer medikamentösen Therapie“, so Prof. Podczeck-Schweighofer.

Wie kann man am besten vorbeugen?

„Ein gesunder Lebensstil dient – wie wir heute wissen – als Unterstützung gegen Herz-Kreislauf-Probleme oder verzögert ihren Ausbruch“, betont die Kardiologin. Dazu gehört etwa hochwertige, pflanzenbasierte Ernährung: „Gerade gegen Bluthochdruck stellen rote Rüben, Nüsse, Heidelbeeren eine gute Basis dar“, erklärt Prof. Podczeck-Schweighofer. „Ebenso sollte salzarme Ernährung, wenig Fleisch, Fett und Zucker unsere Nahrung bestimmen.“ Ausreichend Bewegung und gezieltes Muskeltraining im Alter gehört weiter dazu, um lange gesund zu bleiben. Wo nötig, muss auch eine Gewichtsreduktion angestrebt werden.

Besonders wichtig für die Herzgesundheit ist es ebenfalls, den täglichen Stress zu reduzieren, denn der ständige Druck erhöht den Blutdruck. Auch andere Risikofaktoren dürfen nicht vergessen werden, wie die Kardiologin betont: „Cholesterin, vor allem das erhöhte

Gefahr durch Bluthochdruck



Foto: Postosvet - stock.adobe.com

Den eigenen Blutdruck zu kennen, ist essenziell – gerade auch für Frauen!

Die Expertin versucht Frauen die Angst vor Medikamenten zu nehmen: „Arzneien sind wichtig, denn die allermeisten Menschen – Frauen wie Männer – schaffen es nicht, durch eine ganz konsequente Lebensstiländerung (Gewichtsabnahme, Änderung der Essgewohnheiten, natürlich kompletter Rauchstopp und sehr viel Bewegung) erhöhte Blutdruck- und Laborwerte zu normalisieren. Noch nie in der Geschichte konnten wir auf so viele hilfreiche Medikamente zurückgreifen, die die Komplikationen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen so sehr abmildern und damit das Leben der Betroffenen verlängern könnten!“

Um früh eingreifen zu können, ist es allerdings nö-

tig, dass Frauen, vor allem ab der Menopause genauer auf ihren Körper achten und diesen regelmäßig auf Risikofaktoren kontrollieren lassen! Leider „vergessen“ viele oft auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse.

„Aber das Wissen um das in uns liegende Risiko ist entscheidend“, macht die engagierte Ärztin klar. „Nützen Sie die Gesundheitsuntersuchungen, versuchen Sie, ein ‚gesundes Leben‘ zu leben – und fangen Sie frühzeitig damit an! Am besten noch lange bevor die natürlichen Schutzmaßnahmen durch unsere weiblichen Hormone, von denen wir Frauen viele Jahre profitieren, ihre Wirkung verlieren!“

Dr. Eva Greil-Schähs

MAG.A SONJA WEHSELY

„Hören Sie auf Ihr Herz. Nehmen Sie Warnsignale ernst – typische Symptome bei Frauen sind: Atemnot, Übel- und Müdigkeit. Vorsorge und moderne Diagnostik ermöglichen eine frühe, präzise Abklärung.“



Mag.a Sonja Wehseley, Executive Vice President Siemens Healthineers

#GoRed stärkt Frauenherzen



Die Informationskampagne „GoRed“ rückt die weibliche Herzgesundheit ins Rampenlicht. Vielen Unternehmen ist das ein großes Anliegen.

ANZEIGE

MAG.A MONA DEUTSCH

„Aufgrund unserer Expertise in der Kardiologie und Frauengesundheit ist die Unterstützung von GoRed für uns eine Herzensangelegenheit.“



Mag.a Mona Deutsch, Country Manager Bayer Pharma Österreich



DR. KARIN HAWLISCH-HÖFFERL

„Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden bei Frauen oft zu spät erkannt, weil sie in den großen Studien unterrepräsentiert sind und ihre eigene Herzgesundheit nicht wichtig genug nehmen. Das muss sich ändern.“

Dr. Karin Hawlisch-Höfferl, Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien

DR. WANDA LAKNER

„Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weiterhin die häufigste Todesursache bei Frauen. Mit unserer Teilnahme bei #GoRed machen wir sichtbar, was lange unsichtbar war und setzen ein starkes Zeichen für Prävention, Aufklärung und frühzeitige Diagnostik – weil starke Frauen starke Herzen brauchen!“



Dr. Wanda Lakner, Ärztliche Direktorin im Gesundheitszentrum für Selbstständige

DR. BOTOND PONNER

„Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen alle Geschlechter – doch Symptome und Risiken unterscheiden sich. Als AstraZeneca stehen wir für Inklusion und Diversität und setzen gemeinsam mit GoRed ein klares Zeichen für Aufklärung und geschlechtersensible Versorgung.“



Dr. Botond Ponner, Medical Director, AstraZeneca Österreich GmbH