

RISIKEN UNTERSCHÄTZT

# Bluthochdruck: Frauenherzen in Lebensgefahr

Medizinische Vorsorge &amp; Körperbewusstsein 2025-12-18T08:49:14



Den eigenen Blutdruck zu kennen, ist essenziell.(Bild: stock.adobe.com - Miljan Živković)

**Herz-Kreislauf-Probleme bei Frauen werden vielfach unterschätzt – und vor allem sind es die Frauen selbst, die keine Wahrnehmung für eigentlich bekannte Risikofaktoren haben. So glaubt nach wie vor der Großteil der Bevölkerung, Herzleiden seien „Männersache“. Dabei stirbt in Österreich jede dritte Frau an Herzinfarkt, Herzschwäche oder Schlaganfall!**

► Artikel anhören Teilen 0 Kommentare

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 von der Sigmund Freud Privatuniversität (SFU) – Fakultät für Medizin, 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 „erwischt“ 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!“

Mit der Menopause steigt allerdings nicht nur der Blutdruck, sondern auch das Risiko für zusätzliche Probleme: „Als Folge der gleichzeitigen Zunahme des Hormons Testosterons im Blut kommt es unter anderem zu einer Zunahme des Bauchfetts sowie unerwünschter Gewichtszunahme – und in diesem Bauchfett werden Hormone produziert, die ebenfalls zu einem Anstieg des Blutdrucks führen.“

## #GoRed in Österreich

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



### **Die Krankheit bleibt oft jahrelang unbemerkt**

Ein erhöhter Blutdruck bleibt oft lange unbemerkt, kann aber gravierende Schäden anrichten. „Bei Frauen führt dieser zu einer stärkeren Verdickung des Herzmuskel; das kann in der Folge zur sogenannten diastolischen Herzinsuffizienz führen, begleitet von Symptomen wie Atemnot und Beinschwellungen.“

Studien zeigen sogar: Frauen mit Bluthochdruck haben ein höheres Risiko für Herzinfarkt im Vergleich zu Männern mit erhöhtem Blutdruck.

Die Dunkelziffer der unbemerkt Erkrankten ist erschreckend hoch: „Etwa jede zweite Frau, die vor den Wechseljahren keine erhöhten Blutdruckwerte aufwies, entwickelt nach der Menopause eine Hypertonie – und viele registrieren das nicht oder wollen es nicht wahrhaben! Bluthochdruck verursacht nämlich lange keine Beschwerden.“



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



Univ.-Prof. Dr. Andrea Podczeck-Schweighofer von der Sigmund Freud Privatuniversität (SFU)

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

Ab wann wird es gefährlich? „Werte von 120/70 mmHg bedeuten einen normalen 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. Dabei muss vom behandelnden Arzt oder der Ärztin auf jeden Fall die „gesamte Frau“ betrachtet werden: „Ist sie Raucherin? Wie hoch die Blutfette? Liegen Befunde für einen sich entwickelnden Diabetes mellitus vor?“

### **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 weiters 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. „Daher rate ich allen Frauen, ihren Stress, so er sich reduzieren lässt, zu minimieren.“

### **Cholesterin oder frühen Diabetes eindämmen**

Auch andere Risikofaktoren dürfen nicht vergessen werden, wie die Kardiologin betont: „Cholesterin, vor allem das erhöhte (schlechte) LDL-Cholesterin, ist ein ebenso entscheidender Risikofaktor für die Verkalkung des arteriellen Gefäßsystems – ein Befund, der stark mit dem Eintreten in die Wechseljahre verbunden ist. Kalkablagerungen an den Halsschlagader-Gefäßen weisen diesen Prozess sehr früh nach. Also testen lassen!“

Diabetes mellitus, auch in seiner Frühform, stellt ebenfalls eine große Gefahr für Frauenherzen dar und sollte – neben Lebensstiländerung – entsprechend auch sehr bald nach seiner Entdeckung medikamentös behandelt werden.

### **Gesund News**

Ab dem 9. Jänner fit und gesund ins neue Jahr starten.

✓ Abonniert ▾



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 konnten!“

### **Frauen, geht zur Vorsorgeuntersuchung!**

Um früh eingreifen zu können, ist es allerdings nötig, 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 Gesundenuntersuchungen, versuchen Sie, ein ‚gesundes Leben‘ zu leben – und fangen Sie früh damit an! Am besten noch lange bevor die natürlichen Schutzmaßnahmen durch unsere weiblichen Hormone, von denen wir Frauen viele Jahre profitieren, ihre Wirkung verlieren!“

Eva Greil-Schähs




---

### **DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN**

**TOURLANE  
Indonesien**

GESUNDHEITS JOURNAL

**Apotheker: Ein Pflaster täglich - und Ihr Bauchfett beginnt zu schmelzen!**

GESUNDHEITS JOURNAL

**Kardiologe: Ein Pflaster täglich - und Ihr Bauchfett beginnt zu schmelzen!**

THE BLIND SHOW

**Traurige Nachrichten aus der Klinik: Thomas Gottschalks Kampf beginnt**

INTERSPAR

Advent voller Überraschungen bei INTERSPAR

SHOPAPOTHEKEDE  
Yomesan®

KINO.DE

Kennst du diese 20 Weihnachtsfilme wirklich?

VEIUS

**Thomas Gottschalks Villa in Wien schockiert die ganze Welt.**

SUCHE ERFOLGREICH

**14-jährige Hanna R. wieder aufgetaucht**

GIGA.DE

**Diese 11 Star-Namen spricht fast jeder falsch aus**

MEMO BRIGHT

**Alzheimer wird mit dieser Küchenzutat verbunden (Sofort stoppen!)**

DRINGENDER APPELL

**Mögliche Verunreinigung: SPAR ruft Produkt zurück**

SERVUS MAGAZIN

**Geschenkideen für Ihre Liebsten**

„GING NICHT ANDERS“

**Krebskranke Patrice Aminati von Daniel getrennt**

WEIGHT LOSS GROOVE

**Camping-Fotos, die zu viel einfangen**

NAGELPFLEGE MED

**Oma-Tipp: Dieses einfache Mittel kann Nagelpilz sichtbar reduzieren**

SUSS AUFGEMASCHELT

**Kate und Charlotte im festlichem Partnerlook**

GIFT IM FRÜHSTÜCK

**Unsichtbare Gefahr auf unseren Tellern**

HYPO NOE

**Die Zeit für Besinnlichkeit Bank.**

Anzeige

MARIA SHRIVER VERLEGT

**Unheilbar kranker Eric Dane schreibt Memoiren**

KINO.DE

**Weihnachtsfilm-Quiz: Erkennst du alle Klassiker?**

VÖLLIG UNERWARTET

Ambros-Manager Peter Fröstl 65-jährig gestorben

Anzeige

HEROES OF HISTORY

Dieses Spiel hält Dich die ganze Nacht wach. Ganz ohne Download!

LETZTE GRUSSBOTSCHAFT

Feier zum Heulen traurig: „Amoi seg ma uns wieder“

Anzeige

HEKHENGESUNDHEIT

**Prostata-Durchbruch: Das ist der wahre Grund**KAUSCH SCHON VORBEI!  
**Goldpreis stürzt ab: Tiefster Fall seit 10 Jahren**

Anzeige

GIGA.DE

Die schlimmsten Auto-Tuning-Fails weltweit

BUCHWELT UNTER SCHOCK  
Sophie Kinsella (55) tot: Millionen Leser trauernBUZZFOND  
Das Haus dieses Paars ist nur 1 Meter breit - Sehen Sie, wie es innen aussieht!

Loading

**NEWSLETTER****MEHR MEDIZINISCHE VORSORGE & KÖRPERBEWUSSTSEIN**

BEI HOHEN BLUTFETTEN

So beugen Sie am besten Herzkrankheiten vor

VORSORGEUNTERSUCHUNG

Ärzte empfehlen: Jährlich zum Check-up gehen!

IMMUNISIERUNG SCHÜTZT

RSV löst bei Kleinkindern gefährliche Infekte aus

GEZIELT VORBEUGEN

Gefährliche Infektionen in der Schwangerschaft

**EINFACHE MASSNAHMEN****So beugen Sie Rückenschmerzen gezielt vor****PRODUKT VERGLEICHE****Blutdruckmessgerät Vergleich  
ZUM VERGLEICH****Duschkopf Vergleich  
ZUM VERGLEICH****Elektrische Zahnbürste Vergleich  
ZUM VERGLEICH****Epilierer Vergleich  
ZUM VERGLEICH****Fitbit Vergleich  
ZUM VERGLEICH****[Alle Produkte ansehen](#)****NEWSLETTER****ALLE NEWSLETTER****KOSTENLOSE SPIELE >****Alle Spiele****VORTEILSWELT >****Alle Anzeigen**