



Spendenkonto

AT97 6000 0000 0706 0005



Schach dem Herztod!

Aktiv für ein starkes Herz

Unser Informationsangebot



Hören Sie unsere **Podcasts** wie zum Beispiel „Frauenherzen schlagen anders“

Bestellen Sie unsere kostenlosen **Drucksorten**



auf www.herzfonds.at, telefonisch unter 01/405 91 55 oder schicken Sie eine Mail an service@herzfonds.at.

- Herz-Wegweiser (mit Herz-Risikotest)
- Blutdruckpass & Medikamentenpass
- Herzinsuffizienz. Was nun?
- Herz & Sport ... uvm

Nutzen Sie das Expertenwissen auf unserer Website und unterstützen Sie unsere Arbeit mit Ihrer Spende. Alle Projekte werden ausschließlich von Privatpersonen und Firmen finanziert.

Österreichischer Herzfonds

Nordbergstraße 15/4/47, A-1090 Wien
Tel: 01 / 405 91 55, E-Mail: service@herzfonds.at
www.herzfonds.at

Unterstützen auch Sie uns!



Spenden

Mit jeder Spende unterstützen Sie unsere Arbeit! Sie können beispielsweise anlässlich von Feierlichkeiten wie Geburtstagen anstelle von Geschenken um Spenden für den Herzfonds bitten.

Kranzspenden

Immer mehr Menschen bitten im Falle des Ablebens eines Angehörigen Freunde und Verwandte, das für Blumen vorgesehene Geld zu spenden.

Das Vermächtnis und das Testament

als Entschluss, einen wichtigen Beitrag auch über den Tod hinaus zu leisten. Ihre Spende ist ein Geschenk an die nächste Generation.

Mit Sicherheit spenden

Wir sind Träger des Österreichischen Spendengütesiegels, was den sorgsamsten Umgang mit Spendengeldern und die satzungsgemäße Verwendung garantiert. Außerdem sind Spenden an uns steuerlich absetzbar.

Menopause & Herzgesundheit

Was jede Frau wissen sollte



**ÖSTERREICHISCHER
HERZFONDS**

www.herzfonds.at



Menopause: Wendepunkt fürs Herz

In den Wechseljahren steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor allem wegen der hormonellen Umstellung. Vor der Menopause schützt das Hormon Östrogen die Gefäße. Es hilft dabei, sie elastisch zu halten und wirkt sich günstig auf Cholesterin und Stoffwechsel aus. **Wenn der Östrogen Spiegel sinkt, fällt ein Teil dieses Schutzes weg.**

Gleichzeitig verändert sich der Körper: Viele Frauen nehmen eher am Bauch zu, der Blutdruck kann steigen und die Cholesterinwerte verschlechtern sich. Auch der Blutzucker gerät leichter aus dem Gleichgewicht. Diese Veränderungen belasten die Gefäße zusätzlich.

Da die Wechseljahre mit einer allgemeinen Alterung des Körpers einhergehen, kommen mehrere Faktoren zusammen. Dadurch steigt das Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems nach der Menopause deutlich an.

Worauf Sie achten müssen

Während der Wechseljahre sollten Sie besonders achtsam sein, in Bezug auf:

- Blutdruck
- Blutfettwerte (Cholesterin)
- Blutzucker
- Körpergewicht
- Bauchumfang
- Ausreichend Bewegung
- Familiäre Vorbelastung

Frühzeitige Vorsorge kann die Gefahr von Herzkrankheiten deutlich reduzieren.

Was Sie selbst tun können

Regelmäßige körperliche Aktivität: mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche
Herzgesunde Ernährung: essen Sie viel Gemüse, gesunde Fette und wenig Zucker
Stressmanagement: nutzen Sie Entspannungstechniken und achten Sie auf ausreichend Schlaf
Rauchstopp: Rauchen erhöht das Risiko massiv
Gewicht im Blick behalten: besonders Bauchfett ist ein bedeutender Risikofaktor

Hormonersatztherapie?

Hormontherapie kann hilfreich sein, wenn Symptome wie starke Hitzewallungen oder Schlafprobleme die Lebensqualität beeinträchtigen. Früh nach der Menopause ist sie meist sicher für das Herz, bei bestehenden Herzproblemen muss jedoch **unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden.**

Verordnet werden Östrogene gegen die Beschwerden, bei intakter Gebärmutter zusätzlich Gestagene. Pflaster oder Gel sind meist schonender, lokal angewendete Präparate helfen gezielt bei Scheidenbeschwerden. **Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Nutzen und mögliche Risiken.**

Ein neuer Blick auf die Gesundheit

Die Menopause ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Lebensabschnitt. Für viele Frauen bietet die Zeit der Wechseljahre einen neuen Blick auf das Leben und die eigene Gesundheit.

Selbstfürsorge ist kein Luxus – achten Sie auf Ihr Herz!



Das weibliche Herz schlägt anders

Viele Frauen wissen nicht, dass sich Herzprobleme bei ihnen anders äußern können als bei Männern. Es muss nicht immer der starke Brustschmerz sein. Manchmal ist es eine ungewöhnliche Müdigkeit, eine unerklärliche Atemnot, Schmerzen im Rücken oder ein Ziehen im Kiefer. Manchmal ist es einfach das Gefühl: „Irgendetwas stimmt nicht.“

Herzinfarktsymptome bei Frauen

- Druck oder Engegefühl in der Brust
- Atemnot bei Belastung
- Ungewöhnliche Müdigkeit
- Schmerzen im Rücken, Kiefer oder im Oberbauch
- Leistungsabfall
- Schwindel

Klären Sie Beschwerden rasch ab und rufen Sie im Notfall: 144!