

# Weltherztag am 29. September: #GoRed Austria startet ins zweite Jahr

*#GoRed Austria und ÖKG rücken frauenspezifische Herz-Kreislauf-Symptome in den Fokus – Auftaktveranstaltung ist der #GoRed Hike am 26. September*

**(Wien, am 14. September)** – Am 29. September ist Weltherztag. Der Aktionstag rückt Herz-Kreislauf-Erkrankungen jährlich ins öffentliche Bewusstsein. Die Initiative #GoRed Austria startet mit dem heurigen Weltherztag in ihr zweites Jahr und nutzt den Tag, um auf eine oft übersehene Tatsache hinzuweisen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich bei Frauen die häufigste Todesursache – werden bei ihnen aber deutlich später erkannt.

Allein 2024 starben in Österreich 16.311 Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen – um 2.236 mehr als Männer. Statistisch stirbt damit jede dritte Frau an einem Herzinfarkt, einer Herzinsuffizienz oder einem Schlaganfall, an Brustkrebs hingegen nur jede 25. Frau (Quelle: Statistik Austria, Österreichischer Herzfonds).

## Symptome richtig deuten

Frauen zeigen bei einem Herzinfarkt häufig frauenspezifische Symptome, die sich von männerspezifischen Symptomen unterscheiden: Der starke Brustschmerz, der als männerspezifisches Symptom gilt, fällt bei Frauen weniger intensiv aus. Sie berichten eher von einem Druck- oder Engegefühl, das vorrangig in Rücken und Oberbauch ausstrahlt. Dazu kommen Warnzeichen wie Atemnot, Übelkeit oder ungewöhnliche Müdigkeit, die sich oft schon Tage bis Wochen vor einem Herzinfarkt bemerkbar machen, sich aber wie gewöhnliche Beschwerden anfühlen.

Wer diese Zeichen nicht kennt, deutet sie womöglich falsch – Betroffene ebenso wie ihr Umfeld. #GoRed Austria setzt sich deshalb dafür ein, das Bewusstsein für Frauenherzgesundheit zu stärken, über Symptome und Warnsignale aufzuklären und Frauen zu mehr Vorsorge und einem gesundheitsbewussten Lebensstil zu motivieren.

## Big five der Kardiologischen Gesellschaft

Auch die Österreichische Kardiologische Gesellschaft (ÖKG) legt besonderen Fokus auf die Herzgesundheit von Frauen, was #GoRed Austria ausdrücklich begrüßt. Die ÖKG präsentierte jüngst fünf Handlungsempfehlungen gegen die Herzepidemie in Österreich: Herzgesundheit nachhaltig als prioritäres Public-Health-Thema verankern, Bewusstsein für Herz-Kreislauf-Gesundheit in der Bevölkerung stärken, Vorsorgeuntersuchung modernisieren, Digitales Herzgesundheitsmanagement "Mein Herzplan" etablieren, Vernetzte Dokumentation und standardisierte Qualitätsdaten schaffen und einen österreichischen Herzreport entwickeln.

## Neue Erkenntnisse vom ESC-Kongress 2026 in München

Auch die europäische Kardiologie rückt das Thema Frauenherzgesundheit stärker in den Fokus: Beim ESC-Kongress 2026 in München präsentierte die European Society of Cardiology (ESC) im August neue Leitlinien, die Vorsorge deutlich aufwerten – ein neues Stufenmodell reicht von Risikopatient:innen bis zur fortgeschrittenen Erkrankung und stellt frühzeitiges Handeln in den Mittelpunkt. Ergänzend hält eine aktuelle wissenschaftliche Stellungnahme der ESC fest, dass gängige Diagnosetools bislang oft an männlichen Symptombildern ausgerichtet sind und Frauen dadurch seltener leitliniengerecht behandelt werden. Frauenspezifische Risikofaktoren wie Schwangerschaftskomplikationen, eine frühe Menopause oder das polyzystische Ovarialsyndrom erhöhen zusätzlich das Herz-Kreislauf-Risiko – ein weiterer Beleg dafür, wie wichtig eine differenzierte Vorsorge für Frauen ist.

## Sei dabei: #GoRed Hike als Auftakt zum Weltherztag

Den Auftakt zum Weltherztag macht #GoRed Austria bereits drei Tage zuvor. Beim #GoRed Hike am 26. September in der Perchtoldsdorfer Heide wird Prävention greifbar: An vier Gesundheits-Checkpoints misst Fachpersonal Blutdruck und Puls, eine Herz-Wissen-Station informiert über Risikofaktoren und Warnsignale, die Werte nehmen die Teilnehmer:innen im „Herzpass“ mit nach Hause. Partner sind das Österreichische Rote Kreuz und die ASKÖ WAT Wien. Losgewandert wird um 10:00 Uhr, ab 13:00 Uhr klingt der Tag auf der Franz-Ferdinand-Hütte aus. Gäste sind auch dort herzlich willkommen. Erwartet werden 100 bis 150 Teilnehmer:innen.

*„Bewegung und ein soziales Miteinander sind wesentlich für ein gesundes Herz. Deshalb laden wir alle Interessierten ein, am 26. September mit uns gemeinsam zu wandern. Man lernt über die eigene Gesundheit und tauscht sich mit Gleichgesinnten aus. Die Wanderung ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet,“* so die Initiatorinnen.

## Die wichtigsten Informationen zum #GoRed Hike

**Datum:** Samstag, 26. September 2026

**Ort:** Perchtoldsdorfer Heide

**Treffpunkt:** 9:30 Uhr, Parkplatz Perchtoldsdorfer Heide

**Start:** 10:00 Uhr

**Dauer:** ca. 3 Stunden

**Strecke:** ca. 5,5 km

**Teilnahme:** kostenlos

**Für wen:** Anfänger:innen und Fortgeschrittene

**Anmeldung:** bis 23. September 2026 unter [gored.at](https://gored.at)

## Über #GoRed Austria

#GoRed ist eine Initiative für Frauenherzgesundheit. Mit einem roten Accessoire macht #GoRed darauf aufmerksam, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen häufig zu spät erkannt werden. Die Initiative setzt sich für eine Verbesserung in Medizin, Vorsorge und Gesundheitspolitik ein. #GoRed Austria wurde initiiert von Mag. Gudrun Kreutner-Reisinger (GK. Strategie und Kommunikation), Dr.in Anna Rab (interventionelle Kardiologin), Mag. Erika Sander

(Generalsekretärin der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze) und Kristina Hentschel (Impactful Healthcare Consulting).

Die Awareness-Aktion wird unterstützt von: AstraZeneca Österreich GmbH, Bayer Austria Ges.m.b.H., benefit consulting gmbh, Biogena Management Holding GmbH, Gesundheitszentrum für Selbstständige, Kammer für Ärztinnen und Ärzte in Wien, Siemens Healthineers, UNIQA Insurance Group AG, ApoVid GmbH, Daiichi Sankyo Austria GmbH, Merck Gesellschaft mbH.

### **Rückfragen & Kontakt:**

Mag. Gudrun Kreutner-Reisinger  
GK. Strategie und Kommunikation  
Tel.: 0699 11054001  
E-Mail: [gk@gudrunkreutner.com](mailto:gk@gudrunkreutner.com)  
[www.gored.at](http://www.gored.at)