

Frauenherzen schlagen anders

Das Geschlechtshormon Östrogen verringert das Herzinfarkttrisiko. Dennoch sind Frauen nicht vor dem Infarkt geschützt. Im Gegenteil: Der weibliche Herzinfarkt ist schwer zu erkennen und oft unterschätzt. Gute Vorsorge ist ebenso wichtig wie ein Bewusstsein für die Erkrankung und ihre Risikofaktoren.

TEXT: Christa Spannbauer // ILLUSTRATIONEN: Oliver Weiss

Herzinfarkt ist Männersache, glauben viele Frauen immer noch. Dabei sprechen alle Fakten dagegen. Denn der Herzinfarkt ist bei Frauen in Österreich die Todesursache Nummer eins. Zudem werden Frauen von einem Herzinfarkt schwerer getroffen und überleben den Infarkt seltener als Männer. Doch obwohl die Zahl der betroffenen Frauen in den vergangenen 20 Jahren in die Höhe geschneit ist und obwohl ihre Herzen dringend mehr Fürsorge bräuchten, wissen Frauen immer noch zu wenig über ihre Infarktgefährdung.

Zwar trifft der Herzinfarkt Frauen im Durchschnitt später als Männer, da sie bis zur Menopause durch das weibliche Geschlechtshormon Östrogen, das Blutdruck und Cholesterinspiegel niedrig hält und gefährliche Blutgerinnsel verhindert, gut geschützt sind. Im Klimakterium jedoch nimmt der Östrogenschutz drastisch ab. Das weibliche Herz ist Risikofaktoren fortan stärker ausgesetzt als das männliche. Doch nicht nur das – auch bei jungen Frauen ist der Herzinfarkt im Vormarsch. Hier ist es vor allem die Kombination von Rauchen und Pille, die das Risiko um ein Vielfaches erhöht. Und obwohl Frauen im Allgemeinen gesundheitsbewusster leben als Männer, mehr auf ihren Körper achten und regelmäßiger zu den Vor-

sorgeuntersuchungen gehen, profitieren sie in der medizinischen Fürsorge nicht wirklich davon. Zum einen deshalb, weil ihre körperlichen Symptome von ÄrztInnen weniger ernst genommen werden und häufiger falsch eingeschätzt werden. So werden diese bei jüngeren Frauen immer wieder als psychische Probleme und bei älteren als klimakterische interpretiert. Weit häufiger als Männer werden sie daher mit Antidepressiva versorgt.

Die Neuausrichtung des Lebensstils wirkt der Krankheit entgegen.

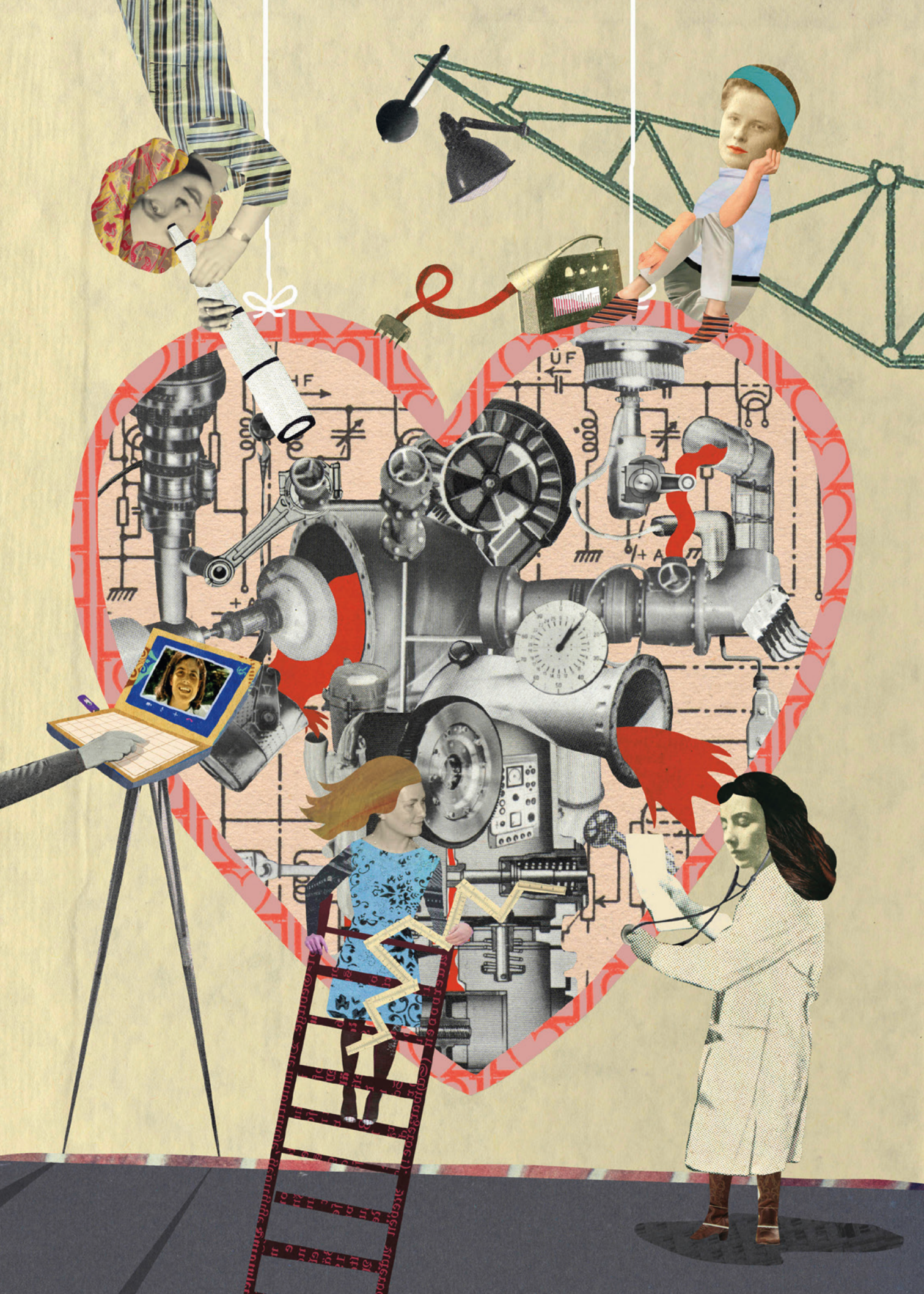
**Andrea Podczec-Schweighofer,
Kardiologin**

Erschwerend kommt der auf Männer zentrierte Fokus der Forschung hinzu. Viele medizinische Studien und Arzneimitteltests wurden an männlichen Kontrollgruppen durchgeführt, und die Forschungsergebnisse wurden anschließend auf Frauen übertragen. „Frauenspezifische Besonderheiten hat die traditionelle Medizin bis heute zu wenig im Blickfeld – mit für die Frauen oftmals tödlichen Konsequenzen.“ Zu diesem Schluss

kommt die Journalistin Lorelies Singerhoff in ihrem Buch „Weiblich, 44, Herzinfarkt“.

BESONDERHEIT DES EVA-INFARKTS

Die klassischen Symptome für den Herzinfarkt sind den meisten Menschen bekannt: starke Schmerzen im Brustbereich, die bis in den linken Arm ausstrahlen; Atemnot, Bewusstlosigkeit, massives Engegefühl, kalter Schweiß und Übelkeit. Die wenigsten zögern in diesem Fall lange, bevor sie den Notarzt rufen. Vielen jedoch ist unbekannt, dass Frauen diese typischen Beschwerden oft gar nicht zeigen. Dadurch ist der Infarkt bei Frauen weit schwieriger zu erkennen. Denn tatsächlich zeigt nur jede zweite Infarktpatientin klassische Symptome wie den stechenden Schmerz in der Brust. Stattdessen verspüren Frauen häufig ein diffuses Druck- und Engegefühl im Brust-, Oberbauch- oder gar Kieferbereich, fühlen sich schwach und kurzatmig, leiden unter Schlafstörungen, Übelkeit oder Erbrechen. Diesen Symptomkomplex bezeichnen die MedizinerInnen als „Eva-Infarkt“. Seine Mehrdeutigkeit hat für Frauen fatale Konsequenzen. Denn sie selbst und ihre Angehörigen vermuten eher Magen-Darm- oder Kreislaufprobleme als einen lebensbedrohlichen Herzinfarkt. Erschwerend kommt hinzu, dass nicht nur die Betroffenen, sondern auch die Ärzte das Herz- >>



Frauen nehmen ihre Bedürfnisse nach mehr Ruhe erst sehr spät wahr. Das Herz jedoch braucht Ruhephasen, um sich von der täglichen Anspannung zu erholen.

>> infarkt-Risiko für Frauen häufig unterschätzen. Im Durchschnitt kommen Frauen daher eine Dreiviertelstunde später in die Klinik als Männer. Dadurch verstreicht wertvolle Zeit, die über Leben und Tod entscheiden kann. Denn wenn es zu einem Infarkt kommt, zählt jede Minute. Je eher die Arterien wieder frei gemacht werden, um das lebenswichtige Organ mit Sauerstoff zu versorgen, desto geringer sind die Folgeschäden. Für Frauen gilt daher die sogenannte NAN-Regel: Alle plötzlich auftretenden Beschwerden zwischen Nasenspitze, Armspitze und Nabel, die nicht innerhalb von 15 Minuten wieder verschwinden, kön-

nen auf einen drohenden Infarkt hindeuten. Das heißt: Verschenden Sie keine kostbare Zeit! Rufen Sie die Rettungszentrale unter der Notfallnummer 144 an und lassen Sie sich oder die Betroffene in die Klinik bringen!

MIT VORGESCHICHTE

Auch wenn es sich für die meisten Frauen so anfühlt: Ein Herzinfarkt kommt nur selten wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Viele Herzen sind bereits seit Jahren vorgeschädigt, ohne dass es die Betroffenen merken. Hauptursache für den Herzinfarkt ist die koronare Herzkrankheit, die „Aderverkalkung“ (Arteriosklerose)

der Herzkranzgefäße (Koronararterien), bei der die Gefäße durch fettartige Ablagerungen, die Plaques, teilweise verengt oder blockiert sind. Es kommt zu Durchblutungsstörungen. Der dadurch ausgelöste Sauerstoffmangel im Herzen wird von manchen Frauen als vorübergehende Enge oder Druckgefühl in der Brust wahrgenommen, bei anderen kann er zu schmerzhaften Angina-Pectoris-Anfällen führen. Kommt es zu einer weiteren Verengung durch Plaqueswachstum oder zum Aufbrechen einer Plaque mit nachfolgender Thrombosierung, kann ein vollständiger Verschluss des Herzkranzgefäßes und damit der Herzinfarkt ausgelöst werden.

Anlass sind meist körperliche Anstrengungen, große Aufregungen oder dramatische Lebensereignisse. Der häufigste Infarktauslöser bei Frauen ist akuter emotionaler Stress.

FRÜHERKENNUNG

„Die gute Nachricht ist, dass Herzkreislauf-Erkrankungen ein sehr

Die Ornish-Therapie: herzgesund leben

WISSEN KOMPAKT



Der Berliner Kardiologe und Psychotherapeut Frank Bruns ist Mitglied der Havelhöher Herzschule, die eine ganzheitliche herzgesunde Lebensgestaltung auf der Grundlage von Dean Ornishs Herztherapie lehrt.

Der amerikanische Kardiologe Dean

Ornish legte 1990 eine aufsehenerregende Studie vor, in der er nachwies, dass durch eine intensive Lebensstiländerung der Verlauf der koronaren Herzkrankheit gestoppt, ja rückgängig gemacht werden kann. Was eine Lebensstiländerung für Dean Ornish neben Nikotinverzicht an nachhaltigen Änderungen noch beinhaltet, schildert der Berliner Kardiologe und Psychotherapeut Frank Bruns:

– Kostumstellung hin zu einer ausgeprägt fettarmen und vegetarischen Diät

– Regelmäßiger Gesundheitssport

– Verbessertes Umgang mit Stress mittels täglicher meditativer Praxis

– Betonung der Bedeutung liebevoller menschlicher Beziehungen und sozialer Unterstützung, unter anderem in Gruppen von Mitbetroffenen („love and support“)

Ornish erarbeitete für diese Bereiche Programme, die sowohl präventiv wie rehabilitativ eingesetzt werden können. Dabei betont er, dass der Erfolg im Zusammenwirken aller Komponenten liegt. Anders als in den USA,

in denen diese Herztherapie einer breiten Öffentlichkeit bekannt ist und die großen Krankenkassen ihre Mitglieder dahingehend unterstützen, hat sie sich in der deutschsprachigen Kardiologie noch lange nicht so durchgesetzt. Als wesentliche Schwierigkeit stellte sich die vegetarische und extrem fettarme Diät dar, deren langfristige Umsetzung sich für viele PatientInnen als nicht machbar erwies. Ein weiteres Problem liegt im umfassenden Anspruch des Programmes. Auch wenn fettmodifizierte Ernährung, Bewegungstraining und Stressreduktion bewährte Elemente jeder zeitgemäßen kardiologischen Therapie sind, verlangen die tägliche Meditation und die regelmäßige Gruppenarbeit ein hohes Engagement und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen. Um dies zu ermöglichen, entwickelten ÄrztInnen und TherapeutInnen des Berliner Krankenhauses „Havelhöhe“ ein ganzheitliches Gesundheitskonzept auf der Grundlage von Dean Ornishs Herztherapie, das den Betroffenen einen Entwicklungsraum zur herzgesunden Lebensgestaltung bietet. www.herzschule.org

gutes Vorsorgepotenzial bieten. Das bedeutet, dass man durch entsprechendes Verhalten und die Ausrichtung des Lebensstils der Krankheit entgegenwirken kann“, erklärt die Kardiologin Andrea Podczeck-Schweighofer, deren Ziel es ist, Frauen zur Vorsorge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu motivieren. Für die Früherkennung einer Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems wird bei der Vorsorgeuntersuchung ein individuelles Risikoprofil erstellt. Dabei werden ungesunde Lebensgewohnheiten – wie Rauchen oder hoher Alkoholkonsum – mit körperlichen und internistischen Werten – wie Gewicht oder Blutdruck – in Beziehung gesetzt. Daraus ermittelt die Ärztin oder der Arzt, wie hoch das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ist. Zusammen mit Blutbild und EKG oder Echokardiografie können so eine Schädigung des Herzens und Risikofaktoren wie Diabetes, erhöhte Blutfettwerte und hoher Blutdruck frühzeitig diagnostiziert und therapiert werden. >>



„Der Herzinfarkt veränderte mein Leben!“

BERICHT

Nicht im Traum wäre mir eingefallen, dass ich einen Herzinfarkt erleiden könnte. Ich war gerade einmal 51 Jahre alt, hatte mir eine angenehme Work-Life-Balance geschaffen und fühlte mich fit und gesund. Zwar hatte ich in den letzten Jahren immer wieder mal **Beklemmungen im Brustbereich** verspürt, doch diese führte ich auf emotionale Befindlichkeiten zurück. So traf mich die Diagnose auf der Rettungsstation wie ein Blitz aus heiterem Himmel.

Anfangs tat ich so, als wäre nichts Dramatisches vorgefallen, und versuchte, so schnell wie möglich an mein bisheriges Leben anzuknüpfen. Ingeheim schämte ich mich. Wie konnte mir so etwas geschehen? Und ich machte mir Vorwürfe. Weshalb hatte ich nicht besser auf mich achtgegeben?

Dann jedoch begann ich zu verstehen: Dies ist ein wichtiger Einschnitt in meinem Leben und birgt eine einzigartige Chance in sich. So beschloss ich, mich auf den Weg des Herzens zu machen. Meine Hündin

Cora, die ich kurz vor meinem Infarkt aus einem Tierheim geholt hatte, erwies sich dabei als die ideale Herztherapeutin, die mich auf Trab und mein Herz in Schwung hielt. Die beste Vorsorge für ein gesundes Herz und die beste Nachsorge nach einem Herzinfarkt ist **viel Bewegung an der frischen Luft**. Ganz nebenbei hilft das Laufen auch noch beim Abnehmen und fördert den Appetit auf herzgesunde Nahrung.

Meine täglichen Ausflüge in die Natur wurden zum Balsam für mein Herz. Hier sammelte ich meine Kraft, fand zur inneren Ruhe und erlief mir Antworten auf die Fragen meines Lebens.

Heute, 18 Monate nach meinem Infarkt, weiß ich besser denn je, dass Gesundheit ein wertvolles Gut ist und dass ein kraftvolles Herz unseren täglichen Einsatz braucht. Doch wer sich einmal dafür entschieden hat, den Weg des Herzens zu gehen, wird reich beschenkt.

Mein Leben hat an Tiefe, Lebensfreude und Vitalität entscheidend gewonnen.



Nach ihrem Herzinfarkt änderte „Welt der Frau“-Autorin Christa Spannbauer ihren Lebensstil und schrieb das Buch „Der Stimme des Herzens vertrauen“ (Herder Verlag), ein Plädoyer für einen sanften und achtsamen Umgang mit dem Herzen.

Herzgesunde Kost senkt das Risiko

Wer seine Risikofaktoren kennt, kann ihnen entgegenwirken. Und wer frühzeitig mit einer Umstellung seiner Ernährungsgewohnheiten beginnt, kann das Risiko für Herzerkrankungen entscheidend mindern. Wir haben die Wiener Ernährungsexpertin Claudia Nichterl nach den Grundlagen einer herzgesunden Ernährung befragt:

Was sind die Grundelemente einer herzgesunden Kost?

Claudia Nichterl: Gemüse, Gemüse, Gemüse – weltweit zeigen Studien, dass bei einem täglichen Verzehr von 650 g Gemüse die Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems um etwa ein Drittel zurückgehen.

Kardiologen empfehlen die Mittelmeerküche für die Prävention von Herzkrankheiten. Was sind deren Hauptbestandteile?

Echtes Essen aus frischen Zutaten, Gemüse, Salat, Obst, Linsen, Bohnen, Vollkorngetreide wie Roggenbrot oder Hirse, mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte in Maßen, Pflanzenöle und täglich Nüsse und Samen. Letztere zeigen in Studien beeindruckende Ergebnisse hinsichtlich der Senkung von Cholesterin, Blutzucker und Blutdruck – allerdings ungesalzen und als Teil der ganzheitlichen Ernährung.

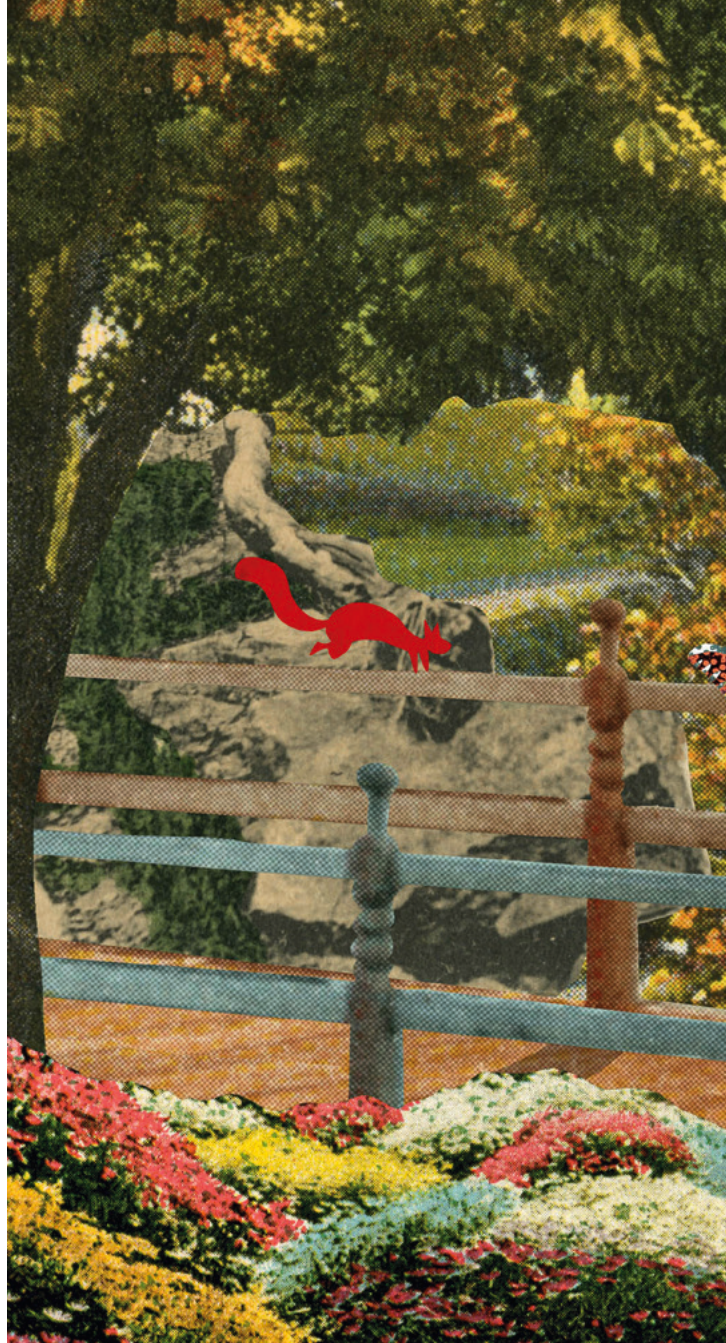
Gibt es Powerfood oder Nahrungsergänzungsmittel, die einen positiven Einfluss auf das Herz haben?

Rote Beeren und grünes Gemüse sind natürliches Powerfood, im Bedarfsfall sind Extrakte daraus zu empfehlen, zum Beispiel Präparate mit Spinatpulver, Bärlauchpulver oder getrocknete Holunderbeeren. Omega-3-Fettsäuren sind für das Herz sehr wichtig und in Pflanzenölen wie Hanföl oder Leinöl in hoher Dosierung enthalten. Günstige Effekte zeigen auch Mandeln und Leinsamen.

In Claudia Nichterls Buch „Kochen für's Herz. Genussvoll vorbeugen – Natürlich heilen“ (Verlag Cadmos) können Sie weitere Ernährungstipps nachlesen und köstliche Herzrezepte ausprobieren. ❖



Echtes Essen aus frischen Zutaten zubereiten: Das hilft laut Ernährungsexpertin Claudia Nichterl neben dem täglichen Verzehr von Obst und Gemüse der Herzgesundheit auf die Sprünge.



>> DAS HERZ SCHONEN

In unserer modernen Welt mit ihren zahllosen Herausforderungen seien die Gründe für Herz-Kreislauf-Erkrankungen so vielfältig, dass letztlich niemand wissen könne, weshalb der oder die eine krank wird und andere gesund bleiben, betont der Professor für Komplementärmedizin Harald Walach. Doch auch wenn es auf die Frage nach den Ursachen eines Herzinfarkts keine einfachen und pauschalen Antworten gibt, steht doch zweifelsfrei fest, dass so mancher Herzinfarkt vermieden werden könnte, wenn Frauen sich besser um ihr Herz kümmern und fürsorglicher und rücksichtsvoller mit sich selbst umge-



hen würden. Bedingt durch die hohen Anforderungen der Außenwelt und einen zunehmend hektischen Alltag in Familie und Beruf überfordern sich Frauen häufig. Die typisch weibliche Pflichterfüllung bis hin zur Selbstaufgabe hat zur Folge, dass sie ihre Bedürfnisse nach mehr Ruhe erst sehr spät wahrnehmen. Das Herz jedoch braucht Ruhephasen, um sich von der täglichen Anspannung zu erholen. Ausreichend Schlaf, Sport, herzgesunde Ernährung, Entspannungstechniken wie Yoga und Qigong, regelmäßige Spaziergänge in der Natur und vor allem gute zwischenmenschliche Beziehungen können hier wahre Wunder bewirken. Durch das Vermeiden

der bekannten Risikofaktoren können Frauen zudem entscheidend dazu beitragen, ihr Herz zu schonen.

RISIKEN SENKEN

Übergewicht: Der vermehrte Fett- und Fleischkonsum seit den 1950er-Jahren führte zu einer drastischen Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen in den Industrieländern. Übergewicht und insbesondere die Anlagerung von Bauchfett erhöhen das Infarktisiko. Als Richtwert gilt: Bei Frauen sollte der Bauchumfang 88 cm nicht überschreiten. Übergewicht begünstigt weitere Risikofaktoren wie Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen. Durch eine

sanfte Umstellung der Ernährung auf herzgesunde Kost können Sie dem entgegenwirken. Jedes Kilo weniger mindert das Infarktisiko. Übrigens: VegetarierInnen weisen im Vergleich zu anderen Bevölkerungsgruppen das niedrigste Herzinfarktisiko auf.

Bluthochdruck: Er stellt eines der Hauptrisiken für Blutgefäße und Herzdar. Seine Behandlung ist jedoch häufig auch ohne Medikamente erfolgreich. Hierzu zählen viel Bewegung, gesunde Ernährung und ein äußerst zurückhaltender Umgang mit Kochsalz und Alkohol. Durch Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation erweitern sich nachweislich die verengten Gefäße. Haben Sie ge- >>

Tipps



Annette Bopp/T. Breitzkreuz/A. Fried/J. Gruber:
Das Herz stärken.
Ganzheitliche Selbsthilfe bei Infarkt und Herzschwäche.
GU Verlag,
13,40 Euro

Der Ratgeber liefert viele Tipps und Anleitungen, um das Organ der Mitte zu schützen. Das Autorenteam setzt dabei auf Schul- sowie anthroposophische Medizin.

Onlinetipp: Der österreichische Herzverband: www.herzverband.at



Dean Ornish:
Revolution der Herztherapie.
Lüchow Verlag,
29,95 Euro

Der Klassiker von Dean Ornish in einer Neuauflage. Ornish zeigt, was Lebensstiländerung für das Herz bewirkt. (siehe S. 48)

Onlinetipp: Der österreichische Herzfonds für Herzgesundheit: www.herzfonds.at



Dietrich Grönemeyer:
Dein Herz. Eine andere Organ-geschichte.
Fischer Taschenbuch,
10,99 Euro

Dietrich Grönemeyer informiert anschaulich und fundiert – und schlägt auch Brücken zu Literatur, Religion und dem uralten Wissen der Medizin anderer Kulturen.



>> wusst, dass auch klassische Musik den Blutdruck senken und sich positiv auf Herzerkrankungen auswirken kann?

Diabetes: Der erhöhte Blutzucker hat eine Fülle ungünstiger Effekte. Unter anderem führt er zur Senkung des natürlichen Östrogenspiegels und schaltet so den Schutzfaktor für das Herz aus. Wird er erkannt und behandelt, kann das Risiko für eine Folgeerkrankung des Herzens um das Fünffache gesenkt werden.

Erhöhte Blutfettwerte: Der Gesamtcholesterinspiegel setzt sich aus dem LDL, dem sogenannten „bösen“ Cholesterin, und dem HDL, dem „guten“ Cholesterin, zusammen und sollte 200 mg je 100 ml Blut nicht übersteigen. Wenn das LDL im Blut erhöht ist (ab 130 mg), lagert es sich in den Arterienwänden ab und bildet die Grundlage für Arteriosklerose. Erhöhte Cholesterinwerte sind häufig ohne Medikamente durch eine fett- und zuckerarme Ernährung, den Verzicht auf Alkohol und viel Bewegung gut in den Griff zu bekommen.

Rauchen: Für Frauen ist Nikotin einer der gefährlichsten Risikofaktoren, da es die gefäßschützende Wirkung der weiblichen Hormone zerstört und die Gerinnungsneigung des Blutes erhöht. Das Infarktrisiko erhöht sich auf ein Vierfaches. In Kombination mit der Antibabypille stellt

Rauchen für junge Frauen das Hauptrisiko dar, einen Infarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden. Bereits ein Jahr nach dem Rauchstopp sinkt das Risiko für eine koronare Herzkrankheit um die Hälfte.

Bewegungsmangel: Typisch für unser heutiges Leben ist es, dass wir zu viel sitzen und zu wenig laufen. Dabei halbiert bereits ein täglicher Spaziergang von 30 bis 45 Minuten das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wer regelmäßig Gesundheitssport treibt, verbessert den Zustand seiner Blutgefäße und kann bereits entstandene Schäden sogar reparieren.

Stress: Unter Stress befindet sich unser Körper im Ausnahmezustand, er läuft auf Hochtouren, befindet sich in permanenter Anspannung, das Herz schlägt schneller, es kommt zum vermehrten Ausstoß von Adrenalin und Stresshormonen, worunter Herz und Gefäße leiden. Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte steigen an, und ungesunde Lebensgewohnheiten werden unter Stress außerdem gefördert.

Entspannungstechniken wie Achtsamkeitspraxis, autogenes Training, Yoga oder Qigong dienen nachweislich der Stressprophylaxe. Übrigens ist ebenfalls erwiesen: Singen und Lachen tragen auch ihren Teil zur Stressreduzierung bei. ❖

Schach dem Herztod!

Die Wiener Kardiologin Andrea Podczeck-Schweighofer hat es sich als Frontfrau der Initiative „FrauenHerz“, eines gemeinsamen Projekts des Österreichischen Herzfonds zusammen mit dem Büro für Diversität der Stadt St. Pölten, zum Ziel gesetzt, Frauen zur Vorsorge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu motivieren.

*Wie können Frauen lernen,
besser auf ihr Herz zu hören?*

Andrea Podczeck-Schweighofer: Es wäre schon ein großer Erfolg, wenn das Bewusstmachen von Herzerkrankungen bei Frauen seinen Niederschlag finden würde und das Wissen, dass bei Frauen dieselben Risikofaktoren wie bei Männern für die Entstehung von Herzerkrankungen verantwortlich sind: also Bluthochdruck, Rauchen, Übergewicht und damit einhergehende Störungen des Fettstoffwechsels sowie die Blutzuckererkrankung.

Worin sehen Sie die besondere Disposition von Frauen für einen Herzinfarkt?

Das Risikoprofil, eine koronare Herzerkrankung, also eine Verengung beziehungsweise Verkalkung der Herzkranzgefäße zu entwickeln, ist bei Frauen nicht anders als bei Männern. Die natürlich vorkommenden Sexualhormone schützen Frauen zwar länger vor dem Auftreten einer Erkrankung, weshalb der Manifestationszeitpunkt bei Frauen im Schnitt etwa zehn Jahre später liegt als bei Männern. Der Versuch, den Effekt der natürlich wirkenden Hormone durch medikamentösen Ersatz zu kompensieren, konnte in Studien nicht bestätigt werden. Es gilt daher, sich aller potenziellen Risikofaktoren früh bewusst zu werden. Und zu verhindern, dass das Rauchen



Kardiologin Andrea Podczeck-Schweighofer rät Frauen u.a. mit dem Rauchen aufzuhören, den Blutdruck zu behandeln und körperlich aktiv zu sein.

in Österreich besonders bei Mädchen und jungen Frauen weiter im Vormarsch ist, sowie zu erkennen, dass Übergewicht weniger ein ästhetisches als vielmehr ein gesundheitliches Problem darstellt.

Könnten Sie den Leserinnen und Lesern kurz die medizinischen Maßnahmen bei einem Infarkt erklären?

Nach der Diagnosestellung eines Infarkts – bestehend aus Symptomatik,

EKG und eventuell schon einem Laborbefund – wird so schnell wie möglich eine Herzkatheteruntersuchung angestrebt, in der das verschlossene Gefäß mittels Kontrastmittel dargestellt wird. In derselben Sitzung wird die Engstelle aufgedehnt und mit einem sogenannten Stent versorgt. Begleitend neben einer Schmerzbehandlung werden Medikamente verabreicht, die die Blutgerinnung, den Blutdruck und die Blutfette beeinflussen. Die Patientin muss anschließend über eine gewisse Zeit in einem Spital unter genauer Beobachtung stehen.

Was raten Sie Frauen nach einem Herzinfarkt?

Da meist ein oder mehrere Risikofaktoren vorliegen, die die Entstehung eines Infarkts begünstigen, ist der erste Schritt, diese Risiken aktiv zu bekämpfen: mit dem Rauchen aufzuhören, den Blutdruck mit Medikamenten, aber auch mittels Diät durch Salzreduktion zu behandeln, wenn nötig einen oft erstmals entdeckten Diabetes zu therapieren. Wichtig ist es, körperlich aktiv zu sein, also mindestens drei- bis viermal in der Woche 30 Minuten zu walken, zu laufen, zu schwimmen, Fahrrad zu fahren ... Hilfreich für diese entscheidende Lebensumstellung ist ein mehrwöchiger Rehabilitationsaufenthalt in speziellen Zentren. ❖