

## **Serie: Medizinischer Ratgeber von Zava zum Weltherztag am 29. September 2020**

### **Oft unerkannt: Herzinfarkt bei Frauen**

Hamburg/London, 28.09.2020 - Am 29. September ist Weltherztag: Eine Initiative, die dazu anregen soll, gesünder zu leben und so das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle zu verringern. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache. In Deutschland verursachen sie etwa 40 Prozent aller Sterbefälle. Auch Frauen sind immer häufiger betroffen. Allerdings bleibt der Herzinfarkt bei ihnen oft unerkannt.

In diesem medizinischen Ratgeber von Zava dreht sich alles um das Thema Herzgesundheit und typische Anzeichen von Herzinfarkten bei Frauen.

#### **Das Herz durch Sport schützen**

Ausreichend Bewegung trägt maßgeblich dazu bei, das Risiko für Herzprobleme zu senken. Prof. Dr. Thomas Meinertz, Kardiologe und Mitglied von Zavas medizinischem Beirat, sagt:

„Regelmäßiger Sport trainiert nicht nur unsere Muskeln, sondern auch das Herz. Dadurch wird es stärker und effizienter. Es pumpt pro Schlag wesentlich mehr Blut – und muss insgesamt, vor allem während ruhiger Phasen, seltener schlagen. So wird das Herz langfristig geschont, Puls und Blutdruck stabilisiert und das Leben verlängert.“

Bewegung hält außerdem die Gefäße weit, da sie schädliches Cholesterin im Blut reduziert und somit einer Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose) entgegenwirkt. Das Risiko für Durchblutungsstörungen, Herzinfarkte und Schlaganfälle sinkt deutlich.

Besonders geeignet sind Ausdauersportarten wie zum Beispiel Radfahren, Schwimmen, Joggen, Wandern oder Walken. Mit drei Einheiten pro Woche je 30 Minuten können bereits gute Effekte erzielt werden.

#### **Tipps für eine gesunde Ernährung**

Für ein gesundes Herz ist auch eine gesunde Ernährung wichtig. So lassen sich hoher Blutdruck und hohe Cholesterinwerte senken. Die Online-Arztpraxis Zava hat die wichtigsten Elemente für eine gesunde Ernährung zusammengefasst.

Auf dem Speiseplan stehen:

- reichlich frisches Obst und Gemüse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät zu 650g am Tag.
- magere Milchprodukte oder fettarme pflanzliche Alternativen wie Hafermilch oder Sojaquark/-joghurt
- Fisch, sowohl fett als auch mager
- fettarme Geflügelprodukte, pflanzliche Fleischalternativen haben oft einen geringen Fett- aber hohen Proteinanteil.
- Vollkorn- anstatt Weißmehlprodukte
- Hülsenfrüchte wie Linsen und Kichererbsen

- Lebensmittel mit viel Kalium, wie zum Beispiel Spinat, Bananen und Kartoffeln – sie können dabei helfen, die Blutgefäße zu erweitern.

Reduziert oder ganz verzichtet werden sollte auf:

- fettreiche Wurst- oder Fleischwaren
- viel Salz, fettige Nahrungsmittel und Süßigkeiten
- Koffein und Alkohol

### **Herzinfarkt bei Frauen – typische Anzeichen**

Oft wird angenommen, Herzinfarkte wären eine typische Männerkrankheit - doch auch Frauen sind immer häufiger betroffen. Allerdings können sich die Symptome von Männern und Frauen deutlich unterscheiden.

Typische Symptome eines Herzinfarkts sind Enge- und Druckgefühl im Brustkorb mit zum Teil brennendem Charakter und möglicher Ausstrahlung in Hals, Schultern, Bauchraum oder Rücken. Außerdem kalter Schweiß, Übelkeit und Brechreiz sowie Todesangst. Vor diesen Anzeichen wird häufig gewarnt und die meisten Menschen kennen sie als Alarmsignal für einen Herzinfarkt. Sie sind jedoch eher typisch für Männer und können bei Frauen abgeschwächt oder gar nicht auftreten.

Bei Frauen zeigen sich häufig andere, unspezifische Anzeichen für einen Herzinfarkt. Die durch den Herzinfarkt ausgelösten Schmerzen spüren viele Frauen nicht im Arm oder im Rücken, sondern vor allem im oberen Bauch. Nur wenige Menschen wissen, dass dazu auch Übelkeit und Erbrechen kommen können.

Nicht immer sind es jedoch unbedingt Schmerzen, die bei Frauen auf einen Herzinfarkt hinweisen. Besonders im Bereich der Brust und des Oberbauchs sind Frauen oft eher von einem Druckgefühl statt stechender Schmerzen betroffen. Auch Atemnot tritt bei Frauen immer wieder besonders in Zusammenhang mit einem Engegefühl in der Brust auf.

Solche Anzeichen treten allerdings häufiger auch bei anderen Erkrankungen auf und sind nicht unbedingt ein Grund zur Sorge. Symptome wie Atemnot und Oberbauchbeschwerden kommen relativ oft vor, sodass sie nicht richtig gedeutet oder gar nicht ernst genommen werden. Besonders wenn die Symptome erstmals oder extrem ausgeprägt auftreten, muss aber unbedingt auch an einen Herzinfarkt gedacht werden.

Alle relevanten Informationen rund um das Thema „Herzinfarkt bei Frauen“ finden Sie auf dieser von Prof. Dr. med. Thomas Meinertz medizinisch geprüften Zava-Seite:

<https://www.zavamed.com/de/herzinfarkt-bei-frauen.html>

Über den Zitatgeber Prof. Dr. med. Thomas Meinertz:

<https://www.zavamed.com/de/prof-dr-thomas-meinertz.html>

**Textmaterial frei zur redaktionellen Berichterstattung bei Nennung der Quelle [www.zavamed.com](https://www.zavamed.com). Gern vermitteln wir Ihnen ein Experteninterview oder liefern individuelle Arzt-Statements zu diesem Thema.**

### **Über Zava**

Zava ist der führende Anbieter telemedizinischer Leistungen für Patienten in Deutschland und Europa. Die Online-Arztpraxis Zava wurde 2010 von David Meinertz (CEO) in London (UK) gegründet und 2011 eröffnet. Seither wurden über 4,5 Millionen Beratungen und Behandlungen für Patienten aus Deutschland, Großbritannien, Irland und Frankreich durchgeführt. Ärzte beraten und behandeln Patienten zeit- und ortsunabhängig per Internet, Telefon- und Video-Sprechstunde. Zava beschäftigt rund 200 Mitarbeiter an den Unternehmensstandorten in London und Hamburg.

Über [www.zavamed.com/de](http://www.zavamed.com/de) werden über 30 krankheitsspezifische Sprechstunden aus den Bereichen Männer- und Frauengesundheit, Innere Medizin sowie der Allgemein- und Reisemedizin per Anamnesebogen angeboten. Ergänzend zur Online-Arztpraxis können über die [Zava-App](#) direkte Arzt-Patienten-Gespräche per Video oder Telefon in Deutschland gebucht und durchgeführt werden. Mehr Infos unter: [www.zavamed.com/de](http://www.zavamed.com/de).

---

Kontakt:

Victoria Meinertz  
pr@zavamed.com  
+49 220 5942 4035  
[www.zavamed.com/de](http://www.zavamed.com/de)