

Tückisch uneindeutig: Herzinfarkt-Symptome bei Frauen

Zum Weltfrauentag: Herzspezialistin appelliert an Frauen, Herzinfarkt-Symptome zu kennen. Herzstiftungs-Interview mit „Frau tv“-Moderatorin Lisa Ortgies über ihren Herzinfarkt und die Rolle von Stress

(Frankfurt a. M., 5. März 2021) Der Herzinfarkt kommt plötzlich, aber nicht aus heiterem Himmel. Umso tragischer, dass pro Jahr über 46.000 Herzinfarkt-tote in Deutschland zu beklagen sind. Denn viele der Sterbefälle wären zu verhindern, weil etwa 30 Prozent der Patienten am akuten Herzinfarkt versterben, noch bevor sie die Klinik erreichen. In den ersten Minuten und Stunden nach Verstopfung der Herzkranzarterie ist das Sterberisiko beim Infarkt besonders hoch. „Fatalerweise zögern Betroffene bei einem Herzinfarkt immer noch zu lange, den Notruf 112 abzusetzen, damit ein Rettungswagen mit Notarzt kommt. Frauen zögern dabei häufiger als Männer“, berichtet die Kardiologin Prof. Dr. Christiane Tiefenbacher vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Häufiger als bei Männern können bei Frauen weniger eindeutige Symptome auftreten, etwa Atemnot, ein Ziehen in den Armen, unerklärliche Müdigkeit, Übelkeit oder Erbrechen, Schmerzen im Oberbauch oder Rücken. Symptome wie der klassische Brustschmerz etwa können bei Frauen fehlen“, erklärt die Chefarztin für Kardiologie am Marien-Hospital Wesel. Prof. Tiefenbacher appelliert deshalb an alle Frauen, sich frühzeitig über die Symptome des Herzinfarkts, seine Ursachen und wie man dem Infarkt vorbeugt, zu informieren. Unter www.herzstiftung.de/interview-herzinfarkt bietet die Herzstiftung ein Interview mit Lisa Ortgies. Die Journalistin und Moderatorin der WDR-Sendung „Frau tv“ wurde mit 51 Jahren von einem Herzinfarkt völlig aus ihrem Leben gerissen. Weitere hilfreiche Beiträge für Frauen zu Herzinfarkt und anderen Herzerkrankungen sind unter www.herzstiftung.de abrufbar.

„Habe nur auf eine Magenverstimmung oder ein Kreislaufproblem getippt“

Auch für Lisa Ortgies waren während einer Amerikareise die Symptome ihres Broken-Heart-Syndroms mit einer verengten kleineren Herzkranzarterie, auf das ein Jahr später ein Herzinfarkt folgte, nicht sofort dem Herzen zuzuordnen. „Selbst, als ich schon im New Yorker Krankenhaus war, habe ich nur auf eine Magenverstimmung oder ein Kreislaufproblem getippt – und das, obwohl ich eindeutige Herzinfarkt-Symptome hatte“, erinnert sie sich. Ein Grund für die falsche Zuschreibung der Symptome: Ortgies erkannte Herzkrankheiten weniger als ein Problem für Frauen ihres Alters. „Ich stellte mir einen Herz-Patienten ganz anders vor“, so die Journalistin. „Für mich waren das eher ältere Männer. Deshalb habe ich damals auch so lange gebraucht, um meine Symptome einzuordnen.“ Aber

auch die Ärzte in der New Yorker Klinik dachten bei den Symptomen zuerst an Sodbrennen. Dabei sind der Herzinfarkt und andere Herzkrankheiten keineswegs eine reine Männerkrankheit. Von den ca. 46.200 an Herzinfarkt Gestorbenen im Jahr 2018 waren etwa 19.300 Frauen (Deutscher Herzbericht 2019). Bei Lisa Ortgies kam es beim Broken-Heart-Syndrom neben einem starken Schwächegefühl auch zum infarkttypischen Vernichtungsschmerz, „so große Schmerzen, dass ich panische Angst bekam“ und die strahlten auch bei ihr in den Arm aus. „Jeder Mensch sollte die häufigsten Symptome für einen Herzinfarkt unbedingt gut kennen, um im Notfall gleich den Notarzt unter der 112 zu rufen. Das spart lebensrettende Minuten“, weiß Ortgies heute. Infos zu den Alarmzeichen sind abrufbar unter www.herzstiftung.de/herzinfarkt-frauen-symptome

Broken-Heart-Syndrom: Warnschuss vor dem Herzinfarkt

Der Herzinfarkt folgte dann ein Jahr nach dem Broken-Heart-Syndrom. Für Ortgies kam der Infarkt daher mit Ansage. Auch Stress-Kardiomyopathie genannt, ist das Broken-Heart-Syndrom eine plötzlich auftretende Herzmuskelerkrankung, die vor allem durch emotionalen Stress – sowohl negativ als auch positiv – ausgelöst wird. „Die Krankheit tritt sehr selten auf. Frauen erkranken häufiger als Männer“, erklärt Prof. Tiefenbacher. Beim Broken-Heart-Syndrom lässt die Pumpleistung des Herzens akut nach, es kommt zu einer lebensbedrohlichen Situation. „Die Symptome ähneln denen eines Herzinfarkts, es liegt allerdings kein Verschluss eines Herzkranzgefäßes vor“, so die Kardiologin aus Wesel. Hingegen hat der Herzinfarkt, bei dem ein Blutgerinnsel (Thrombus) ein Herzkranzgefäß vollständig verschließt, häufig eine längere Vorgeschichte. Ihm geht eine chronische Verengung der Herzkranzgefäße (koronare Herzkrankheit) über viele Jahre voraus. Nach ihren beiden schweren Herznotfällen und mit zwei Stents im Herzen hat Lisa Ortgies ihr Leben umgestellt.

Krank sein durch Stress wird Männern, aber nicht Frauen zugestanden

Im Interview berichtet sie, welche Bedeutung ihr Umgang mit beruflichem und privatem Stress für ihre Herzereignisse hatte und was daraus für sie folgte. Den Alltag bewusster zu gestalten kann helfen, Stress abzubauen. Für Ortgies zum Beispiel sich gezielt Zeit zu nehmen, um länger mit Freundinnen zu telefonieren und dabei spazieren zu gehen. „Ich achte seit dem Herzinfarkt auch nochmal stärker auf genügend Bewegung in meinem Leben.“ Krank sein durch Stress, sagt Ortgies, werde auch heute noch vor allem Männern zugestanden, nicht Frauen. „Es heißt nicht ohne Grund Managerkrankheit und nicht Managerinnenkrankheit.“ Frauen sollten deshalb ihre Mehrfachbelastung durch Job,

Haushalt, Erziehung anerkennen und auch ernstnehmen – noch bevor, es zu Herzproblemen kommt.

Was kann man gegen Broken-Heart-Syndrom und Herzinfarkt tun?

Ein Broken-Heart-Syndrom kann jeden ereilen. Nicht die klassischen Herzinfarkt-Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Diabetes oder Bewegungsmangel spielen eine Rolle, sondern emotionaler Stress. Eine sinnvolle Prävention sind Entspannungstechniken (Meditation, progressive Muskelentspannung, Atemtherapie, Yoga). „Wichtig ist es, Stress-Momente im Alltag zu erkennen und geeignete Strategien zu entwickeln, die diesen Stress reduzieren“, sagt die Ärztin Prof. Tiefenbacher. Um sich vor einem Herzinfarkt zu schützen, ist es vor allem wichtig, den eigenen Lebensstil kritisch unter die Lupe zu nehmen. Wer etwa Sport treibt, nicht raucht, sich ausgewogen ernährt und in Maßen oder gar keinen Alkohol trinkt, beugt am gezieltesten vor.

Das vollständige Interview mit Lisa Orgties lesen Sie unter
www.herzstiftung.de/interview-herzinfarkt

Infos zum Thema Herzinfarkt-Symptome bei Frauen sind abrufbar unter
www.herzstiftung.de/herzinfarkt-frauen-symptome

HERZ heute zum Themenschwerpunkt Frauenherzen: Probeexemplar anfordern!

Die Zeitschrift HERZ heute erscheint viermal im Jahr. Sie wendet sich an Herz-Kreislauf-Patienten und deren Angehörige. Ein kostenfreies Probeexemplar der Ausgabe HERZ heute 4/2020 „Schlagen Frauenherzen anders?“ ist unter Tel. 069 955128-400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de erhältlich.

Fotomaterial erhalten Sie auf Anfrage unter presse@herzstiftung.de oder per Tel. unter 069 955128-114



Cover: Sarah Illenberger



Lisa Orgties

Foto: Andreas Kueppers
www.andreaskueppers.com



Prof. Dr. Christiane Tiefenbacher

Foto: Marien-Hospital Wesel

2021

Deutsche Herzstiftung e.V., Pressestelle: Michael Wichert (Ltg.) / Pierre König, Tel. 069 955128-114/-140, E-Mail: presse@herzstiftung.de, www.herzstiftung.de