

### **Herzschwäche-Risiko bei Frauen – Was weibliche Herzen anfällig macht**

#### **Weibliche Herzen unterscheiden sich von männlichen in Größe und Pumpleistung – Kardiologin erklärt, was bei Frauen zur Herzschwäche führt und wie sie sich davor schützen**

(Frankfurt am Main, 30. Juni 2022) Lässt die Pumpkraft des Herzens nach, hat das Folgen für den gesamten Körper. Organe wie Gehirn, Leber, Nieren und Muskeln werden nicht mehr genügend mit sauerstoff- und nährstoffreichem Blut versorgt. Kardiologen unterscheiden verschiedene Formen der Herzschwäche (medizinisch Herzinsuffizienz). Bei der Herzschwäche mit verminderter Pumpfunktion (systolische Herzinsuffizienz) pumpt das Herz nicht mehr kräftig genug. Bei der Herzschwäche mit erhaltener Pumpfunktion pumpt das Herz zwar noch kräftig, aber es füllt sich nicht mehr ausreichend mit Blut, da das Gewebe nicht mehr elastisch genug ist. Kardiologen sprechen dann von diastolischer Herzschwäche.

#### **Herzschwäche bei Frauen: Dehnbarkeit des Herzens häufig gestört**

„Frauen leiden eher an diastolischer Herzschwäche, also einer Störung der Dehnbarkeit und damit der Füllung des Herzens“, sagt Kardiologin Prof. Dr. Christiane Tiefenbacher, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung. Das ist auf die Unterschiede von weiblichen und männlichen Herzen sowohl in der Größe als auch in der Pumpleistung zurückzuführen. Dies spiegelt sich in der Form der Herzschwäche wider. Denn Frauen haben generell ein etwas steiferes und kleineres Herz als Männer. Es kann sich schlechter dehnen und mit Blut füllen. Ausgeglichen wird dies über eine höhere Pumpleistung. Werden Frauen älter, gewinnt diese anatomische Gegebenheit an Bedeutung: Mit zunehmendem Alter nimmt die Herzgröße ab. In den Wechseljahren kommt es durch die verringerte Östrogenproduktion neben Blutdrucksteigerungen auch zu einer vermehrten Bildung von Bindegewebe im Herzen. Das Herz verliert weiter an Elastizität.

#### **Weitere Risikofaktoren, die eine Herzschwäche bei Frauen begünstigen**

Und noch weitere Einflussfaktoren begünstigen die weibliche Herzschwäche: „Besonders Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes mellitus wirken sich negativ auf die Elastizität des Herzgewebes aus und stellen für Frauen daher bedeutende Risikofaktoren für eine Herzschwäche dar. Treten sie gemeinsam auf, potenzieren sich ihre Wirkungen“, erklärt die Chefärztin für Kardiologie am Marien-Hospital Wesel. Auch mit Blick auf das Herzinfarkt-Risiko seien die genannten Faktoren kritisch. „Eine Herzschwäche ist häufig die Folge eines Herzinfarkts. Bei dem

Infarkt im Herzen stirbt Herzgewebe ab und Vernarbungen entstehen, was die Leistung des Herzens einschränkt“, so die Herzstiftungs-Expertin.

### **Symptome eines schwachen Herzens erkennen**

Eine Herzschwäche entwickelt sich meist schleichend – und bleibt daher oft lange unerkant. Nicht selten werden die Symptome fälschlicherweise als Alterserscheinung abgetan. „Frauen sollten wachsam sein. Atemnot, eine nachlassende Leistungsfähigkeit sowie Erschöpfung sind erste Symptome einer Herzschwäche. Auch lassen Wassereinlagerungen, sogenannte Ödeme, häufig die Füße anschwellen“, sagt Prof. Tiefenbacher. Alltägliche Aktivitäten werden anstrengender, etwa Treppensteigen, Einkaufen oder Radfahren.

Wichtig zu wissen: Ein plötzliches Auftreten von Symptomen wie Kurzatmigkeit, Müdigkeit, körperliche Schwäche, Schlafstörungen oder auch gelegentlich Beschwerden im Rücken und Oberbauch können bei Frauen einen Herzinfarkt anzeigen. Der typische Brustschmerz fehlt bei ihnen häufig oder ist weniger stark ausgeprägt. Informationen zu den Herzinfarkt-Symptomen: <https://herzstiftung.de/herzinfarkt-frauen-symptome>

### **Was Herzschwäche so gefährlich macht**

Die Herzschwäche ist eine ernste und tückische Erkrankung, die sich meistens mit unspektakulären Symptomen und schleichend mit Atemnot, Leistungsabnahme und Flüssigkeitseinlagerungen bemerkbar macht, beispielsweise in den Unterschenkeln (geschwollene Beine, Knöchelödeme). Das birgt die Gefahr, dass ältere Betroffene ihre Beschwerden dem Alter zuschreiben und diese einfach so hinnehmen, anstatt zum Arzt zu gehen. Eine chronische Herzinsuffizienz sollte in jedem Fall behandelt werden. Hierzulande zählt die Herzschwäche zu den häufigsten Todesursachen und ist eine häufigere Todesursache als Krebs. Bis zu vier Millionen Menschen in Deutschland haben ein schwaches Herz. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko. Mehr als 40.000 Menschen sterben jährlich an dieser Krankheit. „Jeder, der unter Atemnot leidet, sollte ärztlich abklären lassen, ob eine Herzkrankheit, etwa eine Herzschwäche, die Ursache ist“, rät Prof. Tiefenbacher. „Je früher ein krankes Herz erkannt und behandelt wird, umso eher kann man einer Verschlechterung entgegenwirken.“

(akl)

Der Ratgeber „Koronare Herzkrankheit und Herzschwäche – was ist bei Frauen anders?“

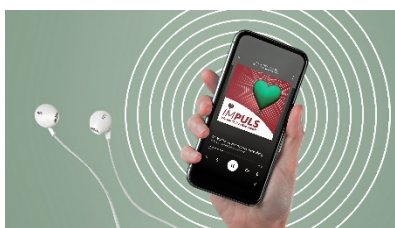
(20 Seiten) kann kostenfrei bei der Herzstiftung unter Telefon (0 69) 955128-400 und unter [www.herzstiftung.de/bestellung](http://www.herzstiftung.de/bestellung) angefordert werden.



Cover: AdobeStock: pressemaster

## imPULS – Wissen für Ihre Gesundheit

Frauenherzen schmerzen anders - Ein Podcast-Gespräch über den kleinen Unterschied am Herzen mit Expertin Prof. Vera Regitz-Zagrosek: [www.herzstiftung.de/podcasts](http://www.herzstiftung.de/podcasts)



Copyright: 4k-DHS



Prof. Dr. med. Christiane Tiefenbacher, Vorstandsmitglied der Deutschen Herzstiftung, Chefarztin der Klinik für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie, Marien-Hospital Wesel  
(Bildnachweis: DHS/Andreas Malkmus)

Fotomaterial anzufordern bei der Pressestelle unter [presse@herzstiftung.de](mailto:presse@herzstiftung.de), Tel. 069 955128-114/-140

**2022**

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