

FRAUENFALLE HERZINFARKT

Diagnose Herzinfarkt! Bei Frauen in der westlichen Welt ist das die Todesursache Nummer 1. Der "Bruch" des Herzens ist längst keine Männerkrankheit mehr. Wie kann eine Frau sich davor schützen?

Die harten Fakten:

- Frauen erleiden schwerere Infarkte und haben danach eine schlechtere Lebensqualität
- manche Risikofaktoren wirken sich stärker aus
- Diagnosemethoden sind nicht so aussagekräftig
- Beschwerden werden eher bagatellisiert und Untersuchungen daher weniger konsequent angeboten
- dadurch setzt eine lebensnotwendige Therapie später ein. Und speziell alarmierend - immer mehr junge Frauen sind davon betroffen.

Warum ist der Infarkt des Herzens in den letzten Jahren für Frauen zum Thema geworden? Prim. Dr. Karl Schmoll, Herzspezialist und Leiter der Sonderkrankenanstalt der Gewerblichen Wirtschaft in Wien: "Frauen sind durch die Doppelbelastung von Haushalt und Berufstätigkeit stärker belastet als früher. Sie wollen aber alle "Rollen" möglichst perfekt erfüllen und setzen sich damit unter ungesunden Druck. Dadurch hat sich auch ihr Lebensstil verändert. Immer mehr Frauen rauchen, ernähren sich ungesund und bewegen sich zu wenig. Entspannung findet nicht oder zu wenig statt." Das Herz einer Frau: so groß wie die eigene Hand und mit dem Leistungsvermögen einer Präzisionsmaschine. In ungefähr 70 Jahren versorgt es den Körper mit 250 Millionen Liter Blut und bringt damit Sauerstoff und Nährstoffen bis in die letzte Fingerspitze. Jeder einzelne Herzschlag schleudert das Blut mit einer solchen Wucht gegen die Wände der Hauptschlagader, dass auf Dauer sogar ein Metallrohr brechen würde. Das Herz selbst ist eine hohle Pumpe aus Muskelfasern, deren Zellen über eine unendliche Arbeitskraft verfügen. Sie sind unter anderem dafür verantwortlich, dass die roten Blutkörperchen mehrmals am Tag 100.000 Kilometer in den Gefäßen zurücklegen. Diese Fakten und Zahlen sprengen fast das Vorstellungsvermögen.

Es ist kein Wunder, dass in solche einem genialen System auch Störfaktoren tätig werden können, die letztendlich einen Herzinfarkt auslösen. Dr. Ingrid Pretsch, Fachärztin am St. Johann-Krankenhaus in Salzburg: "Mitverantwortlich für das Entstehen eines Infarktes ist die Verkalkung der Arterien. Sie entsteht unter anderem durch Cholesterin und Zuckerkrankheit und führt dazu, dass die Arterie eingeengt wird. Falsche Ernährung und Rauchen spielen dabei eine große Rolle". Was geschieht nun genau bei einem Infarkt? Dr. Pretsch: „Die bereits verengte Herzarterie wird durch ein Blutgerinnsel völlig verschlossen. Dadurch wird das Herz - oder Teile davon - nicht mehr mit Sauerstoff versorgt. Innerhalb weniger Stunden sterben die unterversorgten Zellen ab. Kleinere Infarkte können "stumm" - das heißt ohne große Beschwerden - verlaufen. Das geschieht häufiger bei Frauen als bei Männern. Dafür endet ein ausgedehnter Infarkt bei Frauen öfter tödlich."

Das Problem bei der Diagnose des weiblichen Herzinfarktes besteht darin, dass die ursprünglich beschriebenen Beschwerden sich auf Männer beziehen und auch die herkömmlichen Untersuchungen bei Frauen unter Umständen verfälschte Werte ergeben. Prim. Schmoll: "So kann zum Beispiel das Ruhe-EKG oder auch das Belastungs-EKG irreführende Ergebnisse liefern. Sehr verlässlich ist ein Stressechokardiogramm. Das ist eine Untersuchung, die mittels Ultraschall durchgeführt wird." Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass bei einer Vorsorgeuntersuchung das Herz **nicht** routinemäßig untersucht wird, obwohl durch ein Echokardiogramm wichtige Hinweise auf eine Herzerkrankung gefunden werden könnten. Das bedeutet eine Aufforderung an die Sozialversicherungsträger das Konzept der Vorsorgeuntersuchungen schnellstens zu reformieren. Aufgrund von unzureichender Information ordnen Frauen ihre Beschwerden im Ernstfall oft nicht richtig ein. Dadurch rufen sie zu spät einen Arzt und manchmal findet selbst er keine aussagekräftigen Symptome. So erhalten Frauen später die nötige Intensivbehandlung.

Was sind nun die typisch weiblichen Alarmsignale, die einen Herzinfarkt anzeigen können? (!!WICHTIG: für Panikattackler und Hypochonder: Alle diese Symptome können auch in einem harmlosen Zusammenhang auftreten. Lassen Sie wichtige Untersuchungen durchführen und ängstigen Sie sich danach nicht im Übermaß!!)

- körperliche Schwäche mit oder ohne Ohnmacht
- Oberbauchbeschwerden
- Übelkeit, Erbrechen
- Beklemmungsgefühl. Bei Frauen ist ein Ausstrahlen in den linken Arm seltener, ebenso die Schmerzen im Kiefer.

Die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt- falsche Ernährung, Rauchen, Übergewicht, Zuckerkrankheit, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, nicht verarbeiteter Stress - sind zwar grundsätzlich bei beiden Geschlechtern gleich, aber in der Gewichtung verschieden. Dr. Pretsch: "Eine Zuckerkrankheit wirkt sich bei Frauen viel stärker aus und auch das Rauchen ist wesentlich schädlicher als bei Männern. Speziell dann, wenn Raucherinnen auch die Pille nehmen." Warum ist das so? Prof. Ingeborg Siegfried und Dr. Antje Müller-Schubert schreiben in ihrem Buch: "Frauenherzen schlagen anders": "Die Einnahme der Pille ist oft mit einer Gewichtszunahme verbunden, wodurch das "schlechte" Cholesterin im Blut ansteigt und die Arterien verengt. Durch das Rauchen wird zusätzlich der schützende Östrogenspiegel gesenkt. Dadurch kann es leichter zu erhöhtem Blutdruck und einer Thrombose kommen." Ein weiteres Risiko bedeuten die Wechseljahre. Grundsätzlich sind Frauen durch das Östrogen länger gegen Gefäßerkrankungen geschützt. In der Menopause geht dieser Bonus aber verloren. Lange Zeit war die Medizin der Meinung den Östrogenmangel durch eine Hormonersatztherapie ausgleichen zu können. Dr. Pretsch: "Eine Verminderung von Herz-Kreislaufkrankungen konnte dadurch nicht nachgewiesen werden. Daher ist man wieder davon abgekommen."

Was kann jede einzelne Frau tun, um einem Herzinfarkt vorzubeugen?

1. Aufgabe des Rauchens

Dr. Pretsch: "Auch wenn es schwierig ist: Legen Sie die Zigarette für immer weg. Holen Sie sich dafür Unterstützung sowohl von ärztlicher Seite als auch von der Familie." Für eingeschworene Raucherinnen klingt das sicher extrem. Aber in diesem Falle vertreten alle Experten den gleichen kompromisslosen Standpunkt.

2. Gesunde Ernährung

Diese Empfehlung dient nicht nur der Vermeidung eines Herzinfarktes, sondern hat auch eine Fülle anderer positiver Auswirkungen (Figur!!). Grundsätzlich gilt: fettarm, viel Obst und Gemüse, Ballaststoffe, Vollkornprodukte und wenig, bis kein Zucker, keine Produkte aus Weißmehl und Nahrungsmittel, die Cholesterin steigern, kein Alkohol. Jenny Pippal und Gerd Baumgartner schreiben in ihrem Buch "Ladykiller Herzinfarkt": "Vor allem gilt: Werden Sie vom Vielesser zum Qualitätssesser und machen Sie aus jeder Mahlzeit einen Genuss. Dann sollte auch der Risikofaktor Übergewicht keine Rolle mehr spielen." Wenn Sie eine empfindliche Verdauung haben, lassen Sie sich vom einem Ernährungsberater ein persönliches Programm zusammenstellen.

3. Bewegung

Sollten Sie der Meinung sein, "Sport ist Mord", nennen Sie das Ganze einfach "Körpertraining" und gehen Sie es sanft an. Es muss nicht das Fitnessstudio sein, wenn dieser Gedanke Grauen auslöst. Versuchen Sie, eine Bewegungsform zu finden, die Ihnen Freude macht.

Wollten Sie nicht schon immer im glitzernden Kostüm zu mystischen Klängen bauchtanzen?? Wichtig ist ein regelmäßiges Training im "Wohlfühlbereich". Sollten Sie schon länger ein Dasein als Co Potatoe fristen, fragen Sie auf jeden Fall vor Beginn der sportlichen Aktivität Ihren Arzt. Tipps für den Alltag: Aufzüge vergessen und Stiegen steigen, beim Telefonieren herumgehen, spazieren gehen ... Damit können Sie auch den Risikofaktor Bluthochdruck günstig beeinflussen.

4. Die Psyche

Hier weisen die neueren Forschungsergebnisse in eine sensationelle Richtung. Der amerikanische Kardiologe Prof. Richard Hellant sagt: "Die moderne Medizin kann durch die Kraft des Geistes ganz klar unterstützt werden. Eine Studie an der Universität Harvard ergab, dass der Gemütszustand einen direkten Einfluss auf Erkrankungen hat." Und der weltbekannte indische Arzt Dr. Deepak Chopra geht noch weiter: "In unserem Gefühlsleben bringen wir bereitwillig das Herz mit unserem tiefsten Empfinden in Verbindung. Sobald es jedoch um eine Herzkrankheit geht, schieben wir diesen Aspekt zur Seite. Die Beziehung zwischen Kopf und Herz kann also den Verlauf einer Herzerkrankung ebenso stark beeinflussen wie Medikamente, Ernährung oder sportliche Betätigung." Welche Konsequenzen haben diese Aussagen auf die Verhinderung eines Infarktes? Dr. Wolfgang Monschein arbeitet als Arzt und Psychosomatiker im Herzrehabilitationszentrum Hohegg in N.Ö.: „Jede Frau sollte nachforschen, ob sie ihr Leben selbst gestaltet oder sich als Opfer empfindet. Denn besonders Gefühle von Ärger oder Feindseligkeit können unbearbeitet zu Auslöser von Herzerkrankungen werden." Er empfiehlt auch die Entdeckung der Langsamkeit: "Im Leben der meisten von uns ist Leistung unter Zeitdruck viel wert und Erholung wenig. Versuchen Sie, beiden den gleichen Stellenwert zu geben und gleichzeitig ihr Leben zu entschleunigen." Eine Studie der Universität Frankfurt, deren Ergebnisse in der "Ärztewoche" (16.Jgh, Nr. 5, 2002) zitiert wurden, belegt, dass lange andauernde Frustration, die nie gelöst wird, zu einem Infarkt führen kann. Die beste Vorsorge ist also, stressende Gefühle zu verarbeiten, indem man sie zulässt, Entspannungsübungen zu praktizieren und gegebenenfalls eine Psychotherapie zu machen. Es gilt die goldene Regel: Wer die Seele entlastet, entlastet den Körper!

Ein in schulmedizinischen Kreisen verblüffendes Ergebnis brachte auch eine amerikanische Studie: Herzpatienten, für die gebetet wurde, ging es deutlich besser. Die Ärzte untersuchten nicht nur das subjektive Befinden, sondern prüften die Werte auch "objektiven" nach. (Medizin International, Ärztewoche, 13.Jgh, Nr. 15) Dr. Monschein: "Zahlreiche Studien zeigen, dass eine spirituelle Lebenseinstellung die beste Krankheitsvorsorge ist. Das muss nicht zwingend die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Religionsgemeinschaft bedeuten. Klären Sie einfach für sich folgende Fragen: Habe ich Mitgefühl und Achtung für mich selbst und andere?"

Glaube ich, dass es eine höhere Energie - Gott - gibt, an die ich mich um Hilfe und innere Führung wenden kann? Kann es sein, dass alles, was geschieht, Sinn hat, auch wenn ich ihn im Moment nicht erkenne? Was ist hier und jetzt wirklich wichtig? Es ist der Gesundheit in jedem Falle förderlich, wenn Sie sich mit Themen wie "Loslassen", "Akzeptanz" "Toleranz" und "Humor" auseinandersetzen. Wer sein Leben flexibel angeht und Platz lässt für unerwartete Entwicklungen, gerät weniger leicht unter schädigenden Druck oder kann ihn leichter abbauen."

Das bedeutet: Lassen Sie einengende alte Muster und Einstellungen los, spüren Sie jedes (!) Gefühl und finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg. Machen Sie sich auf die Suche nach Ihrer Spiritualität und vor allem - freuen Sie sich Ihres Lebens (tunlichst ohne Rauch, richtig ernährt und bewegt!) Dann hat der Herzinfarkt keine Chance.

Rat und Hilfe:

Studien über Psychokardiologie = (Zusammenhang zwischen Psyche und Herzerkrankung):

www.psychokardiologie.de

Literatur:

I.Siegfried, A. Müller- Schubert:

"Frauenherzen schlagen anders", Falkenverlag 2002, isbn 3 8068 2895 4

J.Pippal, G. Baumgartner:

"Ladykiller Herzinfarkt", Uranusverlag 2001, isbn 3- 901626 26 3