

Mehr Aufmerksamkeit für Frauenherzgesundheit

Im Gespräch. Herz-Kreislauf-Erkrankungen betreffen Frauen ebenso wie Männer. Anlässlich des Weltherztages am 29. September erklärt Kardiologin Anna Rab, worauf Frauen in puncto Herzgesundheit achten sollten.

Frau Dr. Rab, inwiefern wird die Herzgesundheit von Frauen noch immer unterschätzt?
Anna Rab: Herzinfarkte und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden noch immer häufig als Männerproblem wahrgenommen. Das entspricht nicht der Realität. Allein in Österreich sterben jedes Jahr mehr als 16.000 Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Trotzdem kennen viele Frauen ihr persönliches Risiko nicht. Forschung, Diagnostik und Gesundheitsinformation waren zudem lange stark an männlichen Krankheitsbildern orientiert. Genau hier setzt #GoRed Austria an: Wir wollen das Bewusstsein dafür stärken, dass Herzgesundheit ein zentrales Thema der Frauengesundheit ist. Nur wer sein Risiko kennt, kann rechtzeitig vorbeugen.

Worin unterscheidet sich die Herzgesundheit von Frauen von jener der Männer?
Frauen sind keine kleinen Männer. Es gibt biologische und hormonelle Unterschiede, die beeinflussen können, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen, verlaufen und wahrgenommen werden. Die Voraussetzungen verändern sich zudem im Laufe des Lebens, etwa während einer Schwangerschaft, rund um die Wechseljahre oder nach der Menopause. Gleichzeitig spielen psychosoziale Faktoren eine wichtige Rolle. Viele Frauen übernehmen einen großen Teil der Care-Arbeit, erleben Mehrfachbelastungen und stellen die eigene Gesundheit oft hinten an. Deshalb reicht es nicht, einzelne Laborwerte isoliert zu betrachten. Wir müssen das gesamte individuelle Risikoprofil berücksichtigen, von hormonellen Veränderungen und familiären Belastungen bis hin zu den konkreten Lebensbedingungen. Geschlechtersensible Medizin bedeutet dabei keine getrennte



Die Initiatorinnen von GoRed Austria (v. li.) Erika Sander, Anna Rab, Kristina Hentschel und Gudrun Kreutner-Reisinger. [GoRed Austria]

Medizin für Frauen und Männer, sondern eine präzisere Medizin, die relevante Unterschiede berücksichtigt.

Warum sollte Prävention bei Frauen früher beginnen und was gehört zu einer guten Risikoabklärung?
Herz-Kreislauf-Erkrankungen entwickeln sich häufig über viele Jahre. Deshalb dürfen wir nicht erst handeln, wenn Beschwerden auftreten. Gleichzeitig zeigen aktuelle Studien, dass kardiovaskuläre Erkrankungen auch bei jüngeren Frauen zunehmen. Eine gute Risikoabklärung beginnt mit Blutdruck, Blutzucker und Blutfetten. Ebenso wichtig sind familiäre Vorbelastungen, Vorerkrankungen, Bewegung, Gewicht und Rauchstatus. Auch Schwangerschaftskomplikationen oder andere Ereignisse im Lebensverlauf können wichtige Hinweise liefern. Zusätzlich kann eine Bestimmung von Lipoprotein(a), kurz Lp(a), sinnvoll sein. Dieser genetisch bestimmte Wert ermöglicht es, ein erbliches Risiko frühzeitig zu erkennen. Die Wechseljahre stellen dabei ein besonders wichtiges Präventionsfenster dar. Mit dem sinkenden Östrogenspiegel können Blutdruck, Cholesterinwerte und das Gefäßrisiko ansteigen. Wer diese Phase nutzt, um das persönliche Risiko überprüfen zu lassen, kann spätere Erkrankungen oft verhindern oder zumindest positiv beeinflussen.

Welche Rolle spielen Stress, Schlafmangel und Mehrfachbelastungen für die Herzgesundheit?
Diese Faktoren werden häufig unterschätzt. Chronischer Stress und dauerhaft zu wenig Schlaf können Blutdruck, Stoffwechsel und Regeneration schwächen. Gleichzeitig bleibt unter hoher Belastung oft weniger Zeit für Bewegung, gesunde Ernährung, Erholung und Vorsorgeuntersuchungen. Viele Frauen organisieren Beruf, Familie und Care-Arbeit parallel und stellen die eigenen Bedürfnisse zurück. Selbstfürsorge bedeutet hier nicht Wellness, sondern ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung, Erholungszeiten und die

Bereitschaft, Beschwerden ernst zu nehmen und medizinisch abklären zu lassen. Wer dauerhaft über die eigenen Grenzen geht, belastet oft auch die Herzgesundheit.

Zeigt sich ein Herzinfarkt bei Frauen anders als bei Männern und wann sollte man sofort Hilfe holen?
Das klassische Bild mit starken Brustschmerzen kann auch bei Frauen auftreten. Gleichzeitig sehen wir häufig zusätzliche oder weniger eindeutige Beschwerden wie ungewöhnliche Müdigkeit, Atemnot, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, kalten Schweiß oder Schmerzen im Rücken, Nacken, Kiefer oder Oberbauch. Genau darin liegt die Herausforderung. Solche Symptome werden oft als Stress, Erschöpfung oder Magenprobleme fehlgedeutet. Eine Frau sollte deshalb neue, starke oder ungewöhnliche Beschwerden ernst nehmen. Bei anhaltenden Schmerzen oder Druckgefühl im Brustkorb, akuter Atemnot, Kreislaufproblemen, kaltem Schweiß oder plötzlich auftretenden Schmerzen im Oberkörper sollte rasch gehandelt werden. Im Zweifel gilt immer: Notruf wählen. Bei einem Herzinfarkt zählt jede Minute. Dass hier ein Umdenken stattfindet, zeigt auch die neue internationale Herzinfarkt-Definition, die heuer beim Kongress der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) vorgestellt wurde. Sie berücksichtigt und klassifiziert stärker Herzinfarktformen, die bei Frauen häufiger auftreten, etwa Gefäßkrämpfe, eingeschwemmte Blutgerinnsel oder spontane Risse in den Herzkranzgefäßen. Zudem sollen bei der Diagnostik geschlechtsspezifische Troponin-Grenzwerte stärker berücksichtigt werden. Ziel ist es, Herzinfarkte bei Frauen früher und präziser zu erkennen und dadurch die Versorgung weiter zu verbessern.

Wo sehen Sie die größten Lücken in Prävention und Versorgung?
Wir brauchen mehr Wissen über frauenspezifische Risiken und Beschwerden, sowohl in der Bevöl-



Die Initiative #GoRed rückt die Herzgesundheit von Frauen ins Rampenlicht. [GoRed Austria]

kerung als auch im Gesundheitssystem. Noch immer sind Frauen in vielen klinischen Studien unterrepräsentiert, und Studienergebnisse werden nicht konsequent nach Geschlecht ausgewertet. Gleichzeitig müssen unterschiedliche Lebensphasen, Komplikationen in der Schwangerschaft, Wechseljahre und psychosoziale Belastungen systematisch erfasst werden. Werden Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu spät erkannt, hat das nicht nur Folgen für die einzelne Betroffene. Es entstehen auch erhebliche Belastungen für Gesundheitssystem und Gesellschaft durch Krankenhausaufenthalte, Arbeitsausfälle und langfristige gesundheitliche Einschränkungen. Investitionen in Prävention und Frauenherzgesundheit sind deshalb nicht nur medizinisch, sondern auch gesellschaftlich und volkswirtschaftlich sinnvoll.

Was muss jetzt passieren, damit sich die Herzgesundheit von Frauen nachhaltig verbessert?
Prävention darf nicht von der Eigeninitiative einzelner Menschen abhängen, sondern muss strukturell im Gesundheitssystem verankert werden. Die europäische Politik im Gesundheitsbereich hat die Bedeutung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bereits erkannt und verfolgt das Ziel, die kardiovasku-

läre Sterblichkeit zu senken sowie Prävention und Früherkennung zu stärken. Für Österreich bedeutet das aus unserer Sicht: geschlechtersensible Risikoerkennung in der Regelversorgung, mehr Sensibilisierung des medizinischen Personals und gezielte Investitionen in Forschung zur Frauenherzgesundheit. Awareness-Kampagnen wie #GoRed Austria sind wichtig, langfristig brauchen wir jedoch dauerhafte Strukturen. Gleichzeitig wollen wir mit unserer wissenschaftlichen Arbeit besser verstehen, wie hormonelle Veränderungen, klassische Risikofaktoren, familiäre Belastungen und psychosoziale Faktoren zusammenspielen. Mich persönlich motiviert, dass viele Herz-Kreislauf-Erkrankungen vermeidbar wären, wenn Risiken früher erkannt würden. Mit #GoRed Austria und Women's Heart Austria wollen wir Aufklärung, klinische Praxis und Forschung zusammenbringen. Unser Ziel ist, dass Frauen rechtzeitig die für sie passende Prävention, Diagnostik und Behandlung erhalten. Denn Herzgesundheit ist Frauenthema, Prävention ist möglich und Wissen kann Leben retten.



Dr. Anna Rab ist Fachärztin für Kardiologie, Innere Medizin und Intensivmedizin. [GoRed Austria]

ZUR PERSON

Dr. Anna Rab ist Fachärztin für Kardiologie, Innere Medizin und Intensivmedizin. Ihr fachlicher Schwerpunkt liegt auf frauenspezifischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Prävention. Sie ist Mitinitiatorin von #GoRed Austria, einer Initiative zur Stärkung des Bewusstseins für Frauenherzgesundheit in Bevölkerung, Medizin und Gesundheitspolitik. Darüber hinaus engagiert sie sich bei Women's Heart Austria, einer Plattform, die klinische Praxis, medizinische Expertise und Forschung zur Herzgesundheit von Frauen verbindet. Ihr Ziel ist eine geschlechtersensible Prävention, Diagnostik und Versorgung über alle Lebensphasen hinweg.

