

Unser Tipp

Bei **leichten Herzrhythmusstörungen** haben sich Magnesium und Kalium als hilfreich erwiesen. Magnesium ist vor allem in grünem Blattgemüse, aber auch in Bohnen, Erbsen, Nüssen, Samen sowie Vollkornbrot enthalten. Kaliumreiche Lebensmittel sind beispielsweise Kartoffeln, Bananen, alle Kohlsorten oder Schwarzwurzeln sowie Trockenfrüchte. Für eine intensivere Wirkung kann man auf **Nahrungsergänzungsmittel** zurückgreifen. Unterstützend wirken Extrakte oder ein Tee aus Weißdorn, der blutdruckregulierende Eigenschaften hat.



vgl. unseren Beitrag in BIO 3/24

Frauenherzen schlagen anders

Ein gesundes Herz ist der Schlüssel zu einem erfüllten und aktiven Leben.

Häufig wird angenommen, dass Herzerkrankungen hauptsächlich Männer betreffen. Dabei sind Frauen ebenso gefährdet, nur anders. **Claudia Rieß** erklärt, wie Frauenherzen ticken und was man tun kann, um das Herz lange gesund und fit zu halten.

Lauschen Sie doch einmal in sich hinein und spüren das unermüdliche Pochen, das den Takt unseres Lebens angibt. Unser Herz ist ein kleines Wunderwerk der Natur. Es pumpt unser Blut durch den Körper und versorgt uns mit Sauerstoff – eine lebenswichtige Aufgabe. Und doch kümmern vor allem wir Frauen uns meist zu wenig um unser Herz. Denn viele glauben immer noch, Herz-Kreislauf-Erkrankungen seien Männersache. Dabei zeigt die Statistik eindeutig: Frauen sind gleichermaßen betroffen, bei ihnen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen mittlerweile die führende Todesursache. Frauen leiden ebenso an der koronaren Herzkrankheit, Herzschwäche oder Rhythmusstörungen wie Vorhofflimmern und -flattern. Mit einem Unterschied: Herzerkrankungen treten bei Frauen in der Regel rund zehn Jahre später auf als bei Männern – meist ab der Menopause. Denn unsere weiblichen Hormone, allen voran die Östrogene, bieten bis dahin Schutz für Herz und Gefäße.

Der kleine Unterschied

Die Wissenschaft hat lange Zeit die Annahme unterstützt, dass Männer- und Frauenherzen im Grunde gleich sind. Doch allein schon anatomisch unterscheiden sie sich. Das weibliche Herz ist in der Regel kleiner und wiegt nur rund 250 bis 280 Gramm – ein Männerherz dagegen circa 300 bis 320 Gramm. Das Frauenherz ist weniger elastisch, allgemein zarter und weniger muskulös. „Daher schlägt es weniger kräftig und kann mit jedem Schlag weniger Blut durch den Körper pumpen als ein Männerherz“, sagt Prof. Dr. med. Sandra Eifert. Die Herzchirurgin ist Leiterin einer der größten europäischen Frauenherz-Sprechstunden. Um den Körper trotzdem mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen, schlägt das weibliche Herz etwa zehn Schläge pro Minute schneller als das männliche. Doch nicht nur die Herzgröße, sondern auch die Erregungsleitung ist in Frauenherzen anders – das könnte, neben unserem Nervensystem

und den Hormonen, auch ein Grund dafür sein, dass Herzrasen bei Frauen doppelt so häufig auftritt als bei Männern. Zudem sind Durchmesser und Fläche der Herzkranzgefäße beim weiblichen Herz kleiner und dünner, daher reagieren sie stärker auf Stresshormone und verkrampfen schneller. Zudem reichen schon weniger Plaque-Ablagerungen, um sie gefährlich zu verengen.

Weibliche Risikofaktoren

Auch bei den Risikofaktoren gibt es Unterschiede: Natürlich wirkt sich der Lebensstil mit Rauchen, Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung, Stress sowie ungenügendem oder unregelmäßigem Schlaf bei beiden Geschlechtern negativ auf die Herzgesundheit aus. Im Vordergrund bei Frauen stehen als klassische Risikofaktoren Bluthochdruck und die Zuckerkrankheit. Doch entscheidend bei der weiblichen Herzgesundheit sind zusätzliche geschlechtsspezifische Faktoren. „Es besteht ein rund doppelt

Unser Tipp

Rote Bete als Drink und Staudensellerie zum Knabbern: Für einen **Rote-Bete-Drink** als Blutdrucksenker geben Sie 250 ml Rote-Bete-Saft, 50 ml Orangensaft, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 kleines Stück Ingwer und 1 Stange Staudensellerie in den Mixer. Einfach pürieren und täglich genießen, am besten als Kur für ein bis zwei Wochen. Wer dann noch Staudensellerie knabbert, macht sich die enthaltenen Phthalide (sekundäre Pflanzenstoffe) zunutze: Sie wirken entspannend auf die **Muskulatur der Blutgefäße** und regulieren **den Blutdruck**.

so hohes Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt im Laufe des Lebens, wenn bei Frauen Schwangerschaftskomplikationen aufgetreten sind wie etwa Bluthochdruck, eine Schwangerschaftsvergiftung oder Schwangerschaftsdiabetes“, sagt Sandra Eifert. „Denn man weiß heute, dass Diabetes speziell für Frauen ein wesentlich größerer Risikofaktor für Herzinfarkt, Herzinsuffizienz und Schlaganfall ist als für Männer.“ Zudem treten Autoimmunerkrankungen sowie rheumatoide Arthritis bei Frauen häufiger auf und sind mit einem ebenso erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden. Auch emotionaler Stress etwa durch eine Trennung, einen Todesfall oder durch heftigen Streit scheint das Frauenherz deutlich stärker negativ zu beeinflussen als das Männerherz. In der Wissenschaft ist dies bekannt als Broken-Heart-Syndrom.

Was die Hormone ausmachen Östrogene haben viele schützende Eigenschaften für das Herz-Kreislauf-System der Frau: Sie sorgen für intakte und elastische Gefäße, „somit wird die Anhaftung von Plaque verhindert und die Gefäße können sich beispielsweise an einen erhöhten Blutdruck unter Stress gut anpassen“, erklärt Sandra Eifert. Zudem halten Östrogene den Blutzucker in Balance, sorgen für einen erhöhten Gehalt an „gutem“ HDL-Cholesterin im Blut und senken gleichzeitig den Spiegel an „schlechtem“ LDL-Cholesterin. Dies verringert das Risiko für die Entwicklung von Arteriosklerose und koronaren Herzkrankheiten.

Mit dem Beginn der Wechseljahre, durchschnittlich etwa mit 45 bis 50 Jahren, sinken die Hormonspiegel (besonders die der Östrogene) und die Schutzfunktion lässt nach.

Das schlechte Cholesterin, Blutzucker sowie Blutdruck können steigen,

die Gefäße werden mit den Jahren steifer. Die erhöhten Blutfette können zur Verkalkung der Blutgefäße führen und das Herz der Frau schädigen. Die Wissenschaft weiß inzwischen auch, dass sich ein erhöhter Blutzucker bei der Frau gravierender auf die Gesundheit des Herzens auswirkt als beim Mann. Kein Wunder also, dass die Zahl an Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen bei Frauen in der Menopause rasant ansteigt.

Jeder Schritt zählt

Rund 100.000-mal täglich und mehr als 36 Millionen Mal im Jahr schlägt unser Herz. Was für eine enorme Leistung! Umso wichtiger ist es, dass wir uns ausreichend um unsere Gesundheit kümmern. „Wer regelmäßig Cardio-training macht, also Joggen, Walken, Wandern oder Schwimmen geht, erhöht die Chance, dass sein Herz lange gesund und fit bleibt“, sagt Sandra Eifert. Dass wir uns heute im Schnitt viel zu wenig bewegen, hat sich inzwischen herumgesprochen. Dabei ist körperliche Fitness einer der wichtigsten herzschützenden Faktoren. Bereits ein täglicher, zügiger Spaziergang von zehn Minuten senkt das persönliche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20 Prozent, schreibt die Deutsche Herzstiftung auf ihrer Website. Empfohlen

Unser Tipp

Lieber wenig als gar nicht bewegen. Schon zehn Minuten am Tag machen einen großen Unterschied! Wählen Sie das, was Ihnen Spaß macht, und zu Ihrer Konstitution passt: Tanzen, Walken, Schwimmen, Wandern, Skifahren ... In der Gruppe macht es meist mehr Freude als allein. Suchen Sie sich Gleichgesinnte!



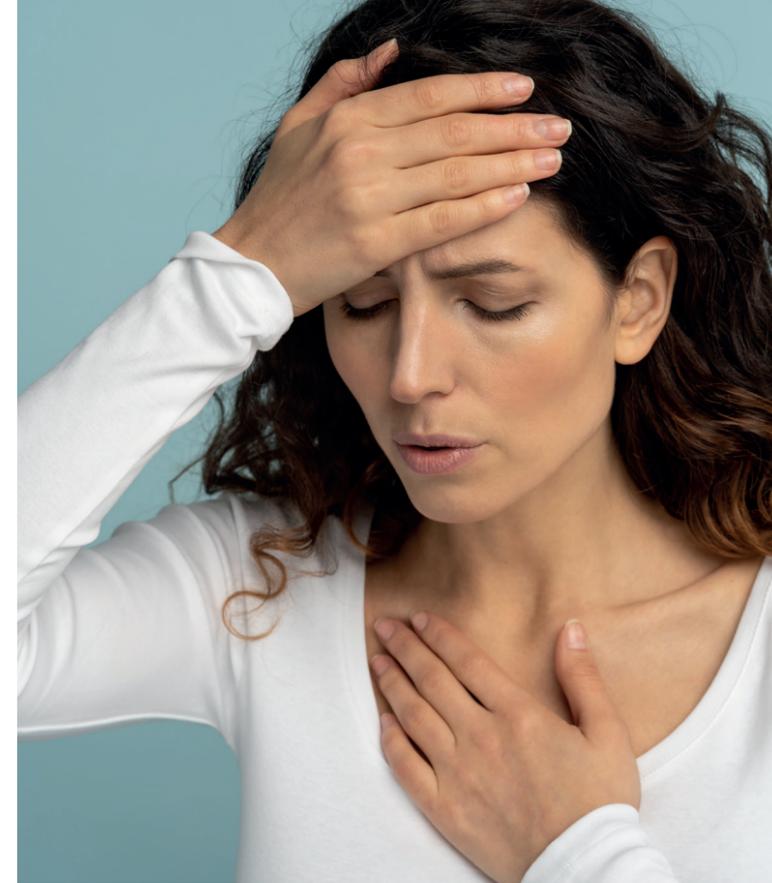
Prof. Dr. med. Sandra Eifert ist Oberärztin am Herzzentrum Leipzig und seit 16 Jahren Herzchirurgin. Persönliche Erlebnisse und die Konzentration auf die Gendermedizin haben ihre Sichtweise auf das Herz vertieft. Heute kennt die Leiterin einer der größten europäischen Frauenherzsprechstunden die Bedürfnisse der Frauen mit Herzerkrankungen in all ihren Facetten.

werden 30 Minuten täglich an fünf bis sieben Tagen die Woche. Und für das Herz ist regelmäßige Bewegung genauso wichtig wie für jeden anderen Muskel. Wird der Herzmuskel trainiert, ist er besser durchblutet und leistungsstärker. „Ein kräftiges Herz kann mehr Blut pro Herzschlag in den Körper pumpen. Die Elastizität der Gefäßwände bleibt länger erhalten, weil auch hier die Muskulatur trainiert wird. In der Folge sinken Puls und Blutdruck, die Arterien werden sozusagen geschont, sie sind jünger und fitter“, erklärt Herzchirurgin Eifert.

Herzgesund genießen

„Die Vielzahl der klinischen Studien der letzten Jahre hat gezeigt, dass die Mittelmeerküche die wichtigsten Ernährungsbestandteile für ein gesundes Herz vereint“, weiß Sandra Eifert. Sie setzt sich vor allem aus frischem, saisonalem Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Obst, Salaten, Fisch und Meeresfrüchten sowie kaltgepresstem Olivenöl zusammen. Gewürzt wird vor allem mit mediterranen Kräutern und Knoblauch. Fleisch, Eier, Milchprodukte, Weißmehl, Salz und Zucker kommen sehr selten vor.

FOTO: Michael Bader



Herzinfarkt bei Frauen: Auf diese Warnsignale sollten Sie achten!

Der Herzinfarkt bei Frauen ist anhand der Symptome oftmals nicht so klar zu erkennen wie bei Männern. Folgende Anzeichen sollten Sie ernst nehmen:

- **Schmerzen im Oberkörper:** Frauen können Schmerzen im Oberkörper spüren, die sich nicht unbedingt auf die Brust beschränken. Möglich sind Schmerzen in Armen (besonders dem linken Arm), Schultern, Rücken, Hals, Kiefer oder Magen.
- **Atemnot:** Kurzatmigkeit, die ohne ersichtlichen Grund auftritt
- **Übelkeit, Erbrechen, starkes Schwitzen, Schwindel oder Benommenheit**
- **Ungewöhnliche Müdigkeit**

Bei Verdacht auf einen **Herzinfarkt** sollte sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden, auch wenn die Symptome nicht eindeutig sind. Die schnelle Reaktion kann Leben retten. Daher ist es entscheidend, auf den eigenen Körper zu hören und bei ungewöhnlichen Beschwerden die 112 zu wählen.

FOTO: DIMABERLIN | adobestock

ALOE VERA SPRAY

Der Feuchtigkeits-spender für Gesicht & Haut



www.spinrad.de

SPINNRAD
Macht was Gutes

Spinrad GmbH • Bahnhofstr. 1-3 • 23795 Bad Segeberg
+49 (0) 4551 - 808 60 0

„Stress in familiären oder partnerschaftlichen Beziehungen kann bei Frauen das Risiko für einen Herzinfarkt um atemberaubende 300 Prozent erhöhen.“

Vor allem gesättigte Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst und Milchprodukten wirken sich ungünstig auf die Cholesterinwerte aus und sind mit einem erhöhten Risiko für einen Herzinfarkt verbunden. „Langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren hingegen senken den Cholesterinspiegel und das Risiko für Arteriosklerose, Bluthochdruck und Herzinfarkt“, sagt Sandra Eifert. In hohen Mengen sind sie enthalten in fettem Fisch wie Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch, aber auch in Oliven-, Lein-, Raps-, Walnuss- und Sesamöl sowie in Leinsamen, Nüssen, Avocados

und grünem Blattgemüse. Da ein hoher Salzkonsum den Blutdruck in die Höhe treibt, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, täglich nicht mehr als sechs Gramm Salz zu sich zu nehmen. Das entspricht einem Teelöffel.

Das gestresste Frauenherz
Frauen sind oft das starke Geschlecht, wenn es darum geht, viele Rollen gleichzeitig zu übernehmen: Sie sind Mutter, Partnerin, Berufstätige und vieles mehr. Doch wenn es um den Umgang mit Stress geht, zeigt sich, dass Frauen eine geringere Stressresilienz im Vergleich zu Männern haben. Das bedeutet, dass

stressige Situationen für uns Frauen schneller eine größere Belastung darstellen können, da wir oft unmittelbarer und stärker emotional darauf reagieren. Vielleicht kennen auch Sie das Gefühl, dass Ihre Nerven schnell blank liegen und Sie sich Dinge sehr zu Herzen nehmen. Besonders herausfordernd sind für viele Frauen Trennungssituationen, Mehrfachbelastungen durch Familie

BUCHTIPPS



HERZSPRECHSTUNDE
Prof. Dr. med. Sandra Eifert und
Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns,
C. Bertelsmann 2023, 304 Seiten, 24 Euro



DIE BESSERE MEDIZIN FÜR FRAUEN
Dr. med. Franziska Rubin,
Knaur 2021, 208 Seiten, 20 Euro



DAS GESTRESSTE HERZ
Prof. Dr. med. Gustav Dobos,
Goldmann 2020, 320 Seiten, 12 Euro

ILLUSTRATIONEN: DZianis Vasilyeu, Lin, About time | adobestock

Ist der Mund gesund, freut sich das Herz

Es gibt Hinweise darauf, dass eine schlechte Mundgesundheit, insbesondere eine Entzündung des Zahnfleisches (Gingivitis) oder fortgeschrittene Zahnfleischerkrankungen (Parodontitis) mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden sein können. In den tiefen Zahntaschen tummeln sich Bakterien und Viren. Diese können über den Blutkreislauf ins Herz gelangen und dort Entzündungen auslösen.

Wer regelmäßig Zähne putzt (mindestens zweimal täglich) und die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten reinigt, tut also nicht nur seinen Zähnen, sondern auch seinem Herzen Gutes. Zudem sollte man spätestens alle zwei bis drei Monate die Zahnbürste wechseln.



Unser Tipp

Einfach mal Dampf ablassen! Frauen neigen dazu, **Sorgen und Ärger** in sich „hineinzufressen“. Ein besseres Ventil können Laufen oder Joggen in der Natur oder einfach ein Tänzchen durch die Wohnung sein. Oder warum nicht mal Boxen für Frauen ausprobieren?

und Beruf, Stress am Arbeitsplatz, Mobbing, Arbeitslosigkeit und finanzielle Sorgen. Diese Stressfaktoren können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen massiv erhöhen. „Fragt man Herzinfarkt-Patientinnen, dann geben sie oft psychischen Stress als Auslöser für das Ereignis an, Männer hingegen sprechen von heftigen körperlichen Auslösern. Stress ist darum als Risiko für einen Herzinfarkt bei Frauen besonders ernst zu nehmen“, sagt Herzchirurgin Eifert. Negativer Stress im Job kann bei Frauen das Risiko für einen Herzinfarkt um 40 bis 69 Prozent erhöhen, Stress in familiären oder partnerschaftlichen Beziehungen sogar um atemberaubende

300 Prozent. Es ist daher entscheidend, dass Frauen Strategien entwickeln, um mit Stress umzugehen. Dazu zählen regelmäßige Bewegung, Meditation, Yoga, Autogenes Training, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung (PME) oder Achtsamkeitskurse, die teilweise von den Krankenkassen gefördert werden, sowie ausreichend Schlaf. Frauenherzen schlagen anders – es wird Zeit, dass Frauen auch anders behandelt werden. Auf die Genderforschung warten hier noch jede Menge Aufgaben. Bis dahin ist es wichtig, dass Frauen ihrer weiblichen Kraft und Intuition vertrauen und mehr denn je auf ihr Herz hören. 🦋

Übung Den Körper schwer werden lassen

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, die in stressigen Lebensphasen Seele und Körper in Ruhe versetzen kann. Davon profitiert auch unser Herz. Wichtig ist, dass Sie einen ruhigen Ort aufsuchen, an dem Sie 10–15 Minuten ungestört sind.

So geht's

1. Legen Sie sich mit angewinkelten oder ausgestreckten Beinen auf eine gemütliche Unterlage, die Arme neben dem Körper, und schließen Sie die Augen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit, je nachdem, ob Sie Links- oder Rechtshänderin sind, auf Ihren dominanten Arm. Spüren Sie die Schwerkraft und das Gewicht Ihres Armes. Bemerkens Sie die bereits vorhandene Schwere.
2. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Arm. Verstärken Sie das Ge-

fühl der Schwere, indem Sie sich „Mein rechter/linker Arm ist ganz schwer“ denken oder sagen. Achten Sie in den folgenden Augenblicken darauf, was Sie fühlen. Wiederholen Sie die Suggestion ein paar Mal, immer mit ausreichend Zeit dazwischen, um sich auf das Gefühl konzentrieren zu können.

3. Spüren Sie, wie Ihr Arm immer schwerer wird und wie entspannend das ist. Und nun reisen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren Körper zu Ihrem anderen Arm, danach zum Bein, dann

zum anderen. Auch hier sagen Sie sich selbst mehrfach die entsprechend angepasste Suggestion (z.B. „Mein linker Unterschenkel ist ganz schwer“). Nehmen Sie wahr, wie sich die Entspannung im ganzen Körper ausbreitet.

4. Zum Beenden der Übung bewegen Sie Ihre Finger und Zehen, machen Sie eine Faust und strecken Sie sich. Öffnen Sie Ihre Augen. Fühlen Sie, wie das Entspannungsgefühl erhalten bleibt, auch wenn Sie Ihre Muskeln wieder anspannen.

Test: Wie hoch ist mein Infarkttrisiko?

Unter → herzstiftung.de/risiko können Sie Ihr „Herzalter“ bestimmen und herausfinden, wie hoch Ihr Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung ist.

