Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 11

Artikel: Herz- und Kreislauf-Krankheiten : Frauen sind gefährdeter, als sie meinen

Autor: Nydegger, Eva

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725521

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Frauen sind gefährdeter, als sie meinen

Von Eva Nydegger

Das Thema Frauengesundheit wurde in der Forschung lange vernachlässigt. Besonders dramatische Auswirkungen hat das bei den Herz-Kreislauf-Krankheiten: Frauen werden medizinisch deutlich schlechter versorgt als Männer. Vor allem ältere Frauen sind gefährdet, einer solchen Krankheit zum Opfer zu fallen. Glücklicherweise können jedoch einige Risikofaktoren günstig beeinflusst werden.

Ein beengender, drückender Schmerz in der Brustgegend, der einige Minuten dauert, kann ein Symptom für eine Durchblutungsstörung des Herzens oder gar für einen Herzinfarkt sein und sollte ernst genommen werden.

Foto: Schweizerische Herzstiftung

Wie in anderen Industrienationen stellen kardiovaskuläre Krankheiten für Frauen in der Schweiz die wichtigste Todesursache dar. 44,5 Prozent aller Todesfälle von Frauen sind durch Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems bedingt (Männer 38,1 Prozent). Das heisst, beinahe jede zweite Frau stirbt an einer Herz-Kreislauf-Krankheit und nicht an Krebs (22,7 Prozent), wie vielfach angenommen wird. Wie lässt es sich erklären, dass Frauen kardiologisch oft schlechter versorgt werden als Männer?

Medizin und medizinische Forschung waren bisher im Wesentlichen männerorientiert. Die Gesundheit von Frauen war nur insofern ein eigenes Forschungsgebiet, als es sich um spezifische Frauenkrankheiten und geburtshilfliche Themen handelte. Alle anderen Krankheiten und Therapien wurden an Männern erforscht und erprobt. Dieser Mangel an Informationen zeitigt Folgen. Vor allem die als typische «Männersache» geltenden Herz-Kreislauf-Krankheiten werden bei Frauen oft weniger sorgfältig diagnostiziert und weniger intensiv therapiert.

Durch den Mythos «Herzkrankheit = Männersache» werden Brust- oder Thoraxschmerzen bei Frauen zu selten oder zu spät kardialen Problemen zugeordnet. Oft wird bei Frauen zuerst an psychosomatische Probleme gedacht. Da den Frauen selbst ihre Gefährdung zumeist nicht ausreichend bewusst ist, gelangen sie trotz eindeutiger Symptome mit einem Herzinfarkt sehr viel später zum Arzt oder ins Spital als Männer in einer vergleichbaren Situation. Da die Schmerzschwelle bei Frauen möglicherweise höher liegt als bei Männern, schildern sie die typischen Anzeichen oft auch weniger bedrohlich. Und dann gibt es noch den «stummen Herzinfarkt», wo die charakteristischen Symptome ganz ausbleiben.

Risikofaktor Alter

Das Risiko einer Frau, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, steigt mit dem Lebensalter. Während Männer bereits vor dem 50. Lebensjahr gefährdet sind, besteht für Frauen erst nach der Menopause, ab dem 50. Lebensjahr, erhöhte Gefahr. Bis zu diesem Zeitpunkt bieten die weiblichen Sexualhormone den Frauen einen guten Schutz vor Herz-Kreislauf-Krankheiten. Mit dem Nachlassen der körpereigenen Hormonproduktion nach der Menopause nimmt das Erkrankungsrisiko der Frauen stetig zu. Über 50-Jährige müssen deshalb besonders wachsam sein und auf Körpersignale hören. Frauen mit einem eigentlichen Östrogenmangel können das Risiko, an einem Herztod zu sterben, durch eine rechtzeitige Hormongabe um 50 bis 70 Prozent senken. Eine Hormonersatzbehandlung reduziert nicht nur das Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisiko, sondern lindert auch Wechseljahrbeschwerden wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen und beugt dem altersbedingten Knochenabbau vor.

Rauchen gefährdet bekanntlich

Leider haben die Frauen im Zug der Emanzipation etliche der ungesunden Männer-Verhaltensweisen übernommen, die das Risiko einer Herz-Kreis-

lauf-Erkrankung erhöhen. Junge Frauen rauchen vermehrt Zigaretten, Bewegungsmangel und Stress machen sich breit und breiter. Mit Ausnahme des Faktors Vererbung können die meisten Risikofaktoren beeinflusst werden. Die mit Abstand wirksamste Massnahme zur Prävention ist das Einschränken des Rauchens. Am besten fährt, wer das Rauchen endgültig aufgibt. Nur die wenigsten schaffen das beim ersten Anlauf. Die Erfolgschancen steigen jedoch mit jedem Versuch, bei dem man länger nikotinfrei bleibt.

Hoher Blutdruck?

Durchschnittlich jede zehnte Schweizerin weist einen erhöhten Blutdruck auf, eine «Hypertonie». In der Altersgruppe der über 45-jährigen Frauen ist sogar jede zweite betroffen, manche davon, ohne es zu wissen. Wie das Rauchen ist der hohe Blutdruck ein Hauptrisikofaktor für eine Herz-Kreislauf-Krankheit. Im Vergleich mit Personen mit normalem Blutdruck erleiden Menschen mit unbehandelter Hypertonie doppelt bis zehnmal so häufig einen Hirnschlag oder Herzinfarkt. Da die Hypertonie häufig lange nicht erkannt wird, weil in der Regel keine Symptome darauf hinweisen und keinerlei Beschwerden damit verbunden sind, gibt es nur ein Mittel, diese heimtückische Gefahr zu erkennen: Lassen Sie einmal pro Jahr Ihren Blutdruck messen!

Ein leichter Bluthochdruck lässt sich oftmals normalisieren, wenn Übergewicht abgebaut, die Verwendung von Salz eingeschränkt und der Alkoholkonsum reduziert wird. Mehr als zwei Gläser Wein sollten pro Tag nicht getrunken werden. Regelmässige körperliche Betätigung und genügend Entspannung sind ebenfalls von grossem Nutzen. Reichen diese Massnahmen nicht aus oder wurde ein mittlerer bis schwerer Bluthochdruck festgestellt, sind blutdrucksenkende Medikamente unerlässlich.

Wie stehts um den Fettanteil in der Ernährung?

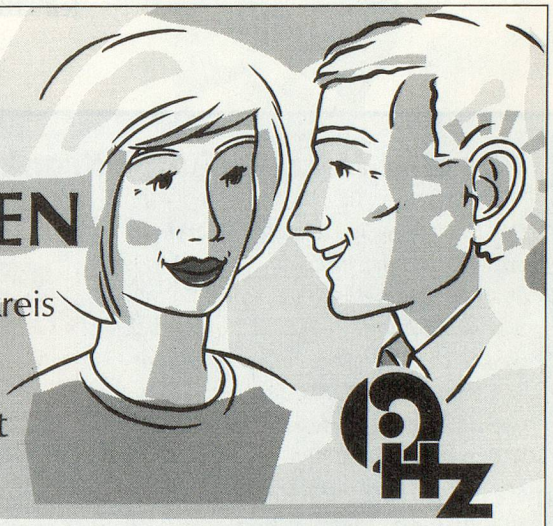
Wie der Blutdruck steigt auch der Blutfettspiegel still und schmerzlos und wird erst bei einer Blutkontrolle erkannt. Bei den Blutfetten unterscheidet man zwischen Cholesterin und den Neutralfetten, den sogenannten Triglyzeriden, die beide eine wichtige Rolle spielen als Wegbereiter einer Herzkrankheit. Der Blutfettspiegel kann durch eine Ernährungsumstellung gesenkt werden, insbesondere durch die Einschränkung von fett- und cholesterinhaltigen Lebensmitteln. Es empfiehlt sich also, viel Gemüse und Obst zu essen, dafür wenig Fleisch, Eier, Butter und Rahm.

Ein eigener Risikofaktor, der den Bluthochdruck und die erhöhten Blutfette verstärkt, ist das Übergewicht. Als besonders problematisch gelten Fettansammlungen im Bauchbereich, während Fettansammlungen an Hüften und Oberschenkeln weniger risikoreich zu sein scheinen. Auch bei Übergewicht hilft regelmässige Bewegung und natürlich die Reduktion der Kalorienzufuhr. Bauen Sie Ihr Gewicht jedoch langsam ab, der Erfolg von extremen Diäten ist meist nur von kurzer Dauer.

Bedrohliche Zuckerkrankheit

Wenn jemand Anzeichen wie starken Durst, zunehmenden Harndrang, unerklärlichen Gewichtsverlust, Müdigkeit und Leistungsabfall oder gar ein Kribbeln oder taubes Gefühl an den Füssen bemerkt, sollte unbedingt ein Arzt oder eine Ärztin konsultiert werden. In der Schweiz sind etwa 265 000 Menschen zuckerkrank, und die Hälfte von ihnen ahnt nichts von der bedrohlichen Krankheit. Der für Herz und Kreislauf besonders gefährliche Diabetes Typ II tritt meist ab dem 45. Altersjahr auf und kommt bei Frauen viel häufiger vor

Wieder dazu geHÖREN



- zum Freundeskreis
- zur Familie
- zur Arbeitswelt
- zur Gesellschaft
- zum Leben

gratis **Hörtest**
umfassende **Hörgeräte-Auswahl**
individuelle **Hörgeräte-Anpassung**
persönliche **professionelle Betreuung**

HÖRMITTELZENTRALEN der Schwerhörigenvereine
41 Fachgeschäfte in der Schweiz

INFO-BON

☐ Ja, ich wünsche mir die Dokumentation über alles Wissenswerte rund ums «Besser Hören».

☐ Ja, senden Sie mir bitte den **Video-Film** «der Weg zum Hörgerät» **gratis** für einige Tage zum Ansehen.

Vorname Name
Adresse
PLZ / Ort Telefon

Bitte Bon ausschneiden und einsenden an:
Informationsstelle der Hörmittelzentralen
Postfach 132, 4020 Basel (Tel. 061/311 30 90, Fax 061/311 30 43)

Zeitlupe

als bei Männern. Der Diabetes Typ II beschleunigt die Arteriosklerose sehr stark (siehe auch Kasten unten). Da die meisten Betroffenen zudem übergewichtig sind und zu hohe Blutfett- und Blutdruckwerte aufweisen, ergibt sich eine umso tückischere Massierung der Risikofaktoren. Um die Gefahr wirksam einzudämmen, sollten möglichst alle Risikofaktoren vermindert werden.

Herzbewusster leben heisst zuerst einmal, vorhandene Risiken zu erkennen und dann, vor allem: vorzubeugen. Das Herz, nicht zuletzt auch Inbegriff und Kern unserer Gefühlswelt, verdient und braucht unsere Beachtung.

■ *Im Rahmen einer grossen Aufklärungskampagne zur Frage der Herzgesundheit von Frauen kann bei der Schweizerischen Herzstiftung in Bern die Gratisbroschüre «Frau&Herz» mit Risikotest angefordert werden: Tel. 031 388 80 83.*

Gesundheits-Tipps

Aufruf zur Grippe-Impfung

Eine Grippe setzt ihre Opfer ausser Gefecht: hohes Fieber, Muskelschmerzen, Hals- und Kopfweh, trockener Husten, Appetitlosigkeit und ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl, das drei bis acht Tage anhalten kann. Bei alten oder chronisch kranken Menschen kann eine Grippe fatale Folgen haben. Letzten Winter sind in einem Zürcher Krankenheim 31 Betagte an dem erstmals in der Schweiz aufgetretenen Sydney-Virus gestorben. Der Zürcher Stadtarzt Albert Wettstein empfiehlt deshalb im Einvernehmen mit dem Bundesamt für Gesundheit, dass sich diesen Herbst alle über 65-jährigen Menschen in der Schweiz gegen das Sydney-Virus impfen lassen. Auch Erwachsene und Kinder mit chronischen Herz- und Lungenkrankheiten sowie Personen, die beruflich oder privat mit Grippepatienten zu tun haben, sollten sich impfen lassen. Die Kosten für die Impfung werden von den meisten Krankenkassen übernommen. Eine Grippeimpfung stärkt das Immunsystem generell, was gerade für ältere Menschen wichtig ist. Der optimale Zeitpunkt ist Ende Oktober, weil es zwei bis drei Wochen dauert, bis die Impfung wirkt. Sie bietet dann während vier Monaten maximalen Schutz. Bei über 65-Jährigen reduziert sich das Risiko, angesteckt zu werden, um 50 Prozent, bei unter 65-Jährigen gar um 70 bis 90 Prozent. Bei einer regelmässigen jährlichen Impfung erhöht sich der Schutz zusätzlich. Obwohl sich die Grippeviren immer wieder verändern, schlägt ein neu auftretendes Virus erfahrungsgemäss zweimal zu und beim zweiten Mal härter. Umso mehr gilt denn: Impfen? Ja!

Trotz Grippe-Impfung kann man sich erkälten

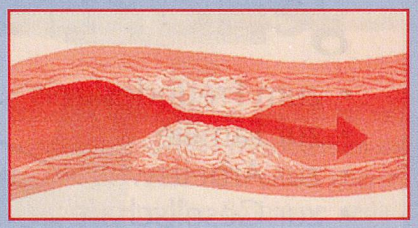
Erkältungen sind in der Regel harmlose Infektionen der Luftwege. Schnupfen, Husten, Augenbrennen und Halsschmerzen sind typische Symptome. Eine Schutzimpfung gibt es wegen der grossen Zahl der Erkältungserreger nicht, dafür jedoch einige Vorsorgemassnahmen. Am wichtigsten ist das Vermeiden von körperlichem Kontakt mit bereits Betroffenen. Die Krankheitserreger können auch beim Husten oder Niesen übertragen werden. Zur Stärkung der natürlichen Abwehrkräfte dienen eine vitaminreiche Ernährung, ausreichender Schlaf sowie möglichst wenig Alkohol und Nikotin. Auch Sport kann die Immunzellen des Abwehrsystems aktivieren. Viele Menschen schwören auf die Abhärtung, die durch den regelmässigen Besuch einer Sauna erreicht werden kann. Sich bei grosser Kälte warm anzuziehen und die Wohnung ausreichend zu befeuchten und immer wieder zu lüften, sind weitere wichtige Vorbeugemassnahmen. Sich schonen und Tee trinken ist die beste Medizin, wenn man spürt, dass eine Erkältung trotz aller Vorsichtsmassnahmen im Anzug ist. Und zur Förderung der Heilung helfen Zinktropfen

Wie eine Herz-Kreislauf-Krankheit entsteht

Das Herz ist ein faustgrosser Muskel, der das Blut in gleichmässigem Rhythmus über das Blutgefässsystem den Körperorganen zuführt. Bei seiner Pumparbeit passt sich das Herz den Durchblutungs- und Nährstoffbedürfnissen der Organe und Zellen an. Der Herzmuskel kann diese enorme Leistung nur erbringen, wenn er selbst ständig ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. Für die lebensnotwendige Durchblutung sorgen die Herzkranzarterien (oder Koronararterien), die als fein verästeltes Gefässnetz über den ganzen Herzmuskel verteilt sind.

Verschiedene Faktoren bewirken, dass sich unter der glatten Innenhaut der Arterien Fettsubstanzen einlagern und Verkalkungen bilden, die das Gefäss verengen. Dieser nicht spürbare Prozess, der sich über Jahrzehnte hinzieht, wird Arteriosklerose oder Atherosklerose genannt. Er kann den Blutfluss einschränken und zu einer Minderdurchblutung des Herzmuskels führen. Ärzte sprechen bei einer solchen Durchblutungsstörung von einer koronaren Herzkrankheit. Sie äussert sich, zunächst bei körperlicher Belastung, mit beengenden Schmerzen in der Brustgegend, der Angina pectoris. Sie kann jedoch auch einen Herzinfarkt auslösen, wenn ein Blutgerinnsel eine verengte Arterie verstopft und der Blutfluss im entsprechenden Herzmuskelareal vollständig unterbrochen wird.

Auch in den Hirn- oder Beinarterien können Verengungen oder Verschlüsse auftreten. Die Auswirkung ist ein Hirnschlag oder bei einer betroffenen Beinarterie im schlimmsten Fall ein Absterben der Gliedmasse, ein sogenanntes «Raucherbein».



Arterie mit Ablagerungen und starker Gefässeinengung und teilweise blockiertem Blutfluss.
Abbildung: Schweizerische Herzstiftung

und ein halbes Gramm Vitamin C am Tag. (Das Thema Erkältungen wurde noch weitaus ausführlicher behandelt in der Zeitlupe Nr. 11/97: Hatschi! Böse Erkältungen im Lebensherbst.)

Neuer Röntgenpass

In der Schweiz mit ihren rund sieben Millionen Einwohnern werden jährlich etwa 20 Millionen Röntgenaufnahmen gemacht. Es ist anzunehmen, dass wohl hin und wieder ein Bild zuviel aufgenommen wird ... Beim Röntgen ist aber allzu viel ungesund: Röntgenstrahlen können je nach Strahlenmenge Zellen schädigen und die Erbmasse ändern, und es geht auch ans Portemonnaie. Für jedes Röntgenbild bezahlen wir ja 10 Prozent Selbstbehalt.

Der neue Röntgenpass der Schweizerischen Patienten-Organisation hilft, die Gesundheit zu schützen und Geld zu sparen. Er vermeidet unnütze Doppel- und Dreifachaufnahmen. Zudem sind die vorhandenen Bilder beim Arzt oder im Spital schneller auffindbar. Besonderen Nutzen haben Allergiker/innen und Menschen, die bereits einmal Kontrastmittel-Reaktionen erleiden mussten. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt, den Pass zu benutzen und künftig Röntgenaufnahmen zu medizinischen und zahnmedizinischen Zwecken, Durchleuchtungen, Computertomografien sowie Therapien, bei denen Röntgenstrahlen eingesetzt werden, eintragen zu lassen.

■ *Der Röntgenpass ist schriftlich zu bestellen bei der Schweizerischen Patienten-Organisation, Postfach 6139, 2500 Biel 6. Er kostet inklusive Etui und Porto acht Franken.*

Windows 98-Praxis
Windows 95-Praxis
Office 97-Praxis
Word 97-Praxis
Excel 97-Praxis
Internet-Praxis
Web-Publishing
Internet-Profi
Faxen mit dem PC
Elektronik
Mikroelektronik
Digitaltechnik
Operationsverstärker-Technik
SPS-Steuerungstechnik/STEP® 5
Elektrotechnik
Algebra
Geometrie
Graphologie
Zeichnen
Bleistiftzeichnen
Ölmalerei
Künstlerische Ausbildung

Lehrinstitut **Onken**

Die Schule, die zu mir kommt.

Lernen bringt Menschen weiter – beruflich wie persönlich. Und Lernen macht Spass. Vor allem, wenn es mit Freiheit verbunden ist. Das Lehrinstitut Onken gibt Ihnen diese Freiheit. Mit Onken-Fernkursen lernen Sie in Ihrem ganz persönlichen Tempo, wo und wann Sie wollen. Und Sie lernen erfolgreich. Denn unsere Lerneinheiten vermitteln Ihnen den richtigen Stoff – praxisorientiert, leicht verständlich und mit kompetenter fachlicher Betreuung. Lernen Sie die Schule, die zu Ihnen kommt, jetzt kennen.

☐ Senden Sie mir unverbindlich und kostenlos die erste Lerneinheit für folgenden Kurs zur Ansicht:

☐ Senden Sie mir Ihre ausführliche Dokumentation.

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Lehrinstitut Onken Tel. 071 672 44 44
8280 Kreuzlingen Fax 071 672 55 62
institut@onken.ch
www.onken.ch
ZeM6