

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

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 unerkannt. 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.“

Weitere Informationen:

<https://herzstiftung.de>

<https://herzstiftung.de/herzinfarkt-frauen-symptome>

<http://www.herzstiftung.de/podcasts>

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“