

**WELTHERZTAG** Heute dreht sich alles ums Gesundbleiben – Neues aus der Kardiologie und Tipps zur Vorbeugung



**Immer in Hektik.** Frauen, die Familie und Beruf unter einen Hut bringen müssen, sind besonders belastet. Die hohe Kunst ist es, gut mit Stresssituationen umzugehen. Gerade Ältere schaffen das oft nicht – und sind anfällig für das sogenannte Broken-Heart-Syndrom. Foto: imago/Ralph Peters

## Stress geht ans Herz

Früher wurde ein Infarkt nur als Männerkrankheit eingeordnet. Das hat sich längst verändert. Immer mehr, vor allem ältere Frauen, haben Probleme mit der „Pumpe“. Nur die Symptome sind anders

VON ADELHEID MÜLLER-LISSNER

„Die Jugend irrt, wenn sie glaubt, man stürbe an einem gebrochenen Herzen. Davon lebt man meist noch im hohen Alter“, sagte einst der französische Chansonnier (und große Herzensbrecher) Maurice Chevalier. Und natürlich hatte er recht: Der faustgroße Hohlmuskel, der die Aufgabe hat, Blut durch unseren Körper zu pumpen, „bricht“ nicht. Trotzdem ist die Redensart vom gebrochenen Herzen nicht ganz aus der Luft gegriffen. Denn großer Stress kann auch zu großen Problemen für – bis dahin völlig gesunde – Herzen führen. Und dies vor allem bei Frauen.

So berichteten im Jahr 2005 im „New England Journal of Medicine“ Ärzte von der Notaufnahme der renommierten Johns-Hopkins-Universität in Baltimore über eine Gruppe von Patienten, die mit Symptomen in die Klinik kamen, bei denen jeder Mediziner sofort an einen Herzinfarkt denken würde: schwere Brustschmerzen, extreme Kurzatmigkeit, in einigen Fällen sogar Bewusstlosigkeit. Zum Glück war aber nicht ein Infarkt die Ursache der Beschwerden. Wie sich bei der Herzkatheter-Untersuchung zeigte, hatten all diese Menschen keine verengten Herzkranzgefäße. Stattdessen hatte sie eine besondere Form von Herzmuskelerkrankung befallen, die schnell den Namen „Broken Heart Syndrome“ bekam. 95 Prozent von ihnen waren Frauen, im Schnitt waren sie 63 Jahre alt. Und alle hatten sie kurz zuvor eine seelische Erschütterung erlebt: Meist war es der Tod des Ehepartners oder eines anderen nahen Angehörigen, oft aber auch ein Streit oder große Aufregung vor einem öffentlichen Auftritt. Aber auch überraschend glückliche Momente und positiver Stress wie eine unverhoffte Ehrung zum Ende des Berufslebens werden in

der Fachliteratur als Auslöser des Phänomens genannt.

Inzwischen werden die Fälle weltweit in Registern gesammelt. Eines davon, in dem im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft Leitender Kardiologen die Daten von 37 deutschen Kliniken zusammengetragen werden, führt die Kardiologin Birke Schneider von den Sana-Kliniken in Lübeck. Das seltene und nicht ungefährliche Krankheitsbild, das zuerst von japanischen Ärzten beschrieben wurde, wird in der Fachwelt auch „Tako-Tsubo-Kardiomyopathie“ genannt – nach der japanischen Bezeichnung für eine spezielle Tintenfischfalle. Sie besteht aus einer Art Krug mit kurzem, engem Hals und erinnert daher an die Form der linken Herzkammer Betroffener. Noch haben die Wissenschaftler nicht verstanden, wie die Veränderungen im Herzen zustande kommen. Und warum die Krankheit in neun von zehn Fällen Frauen nach den Wechseljahren trifft. Als wahrscheinlichste Ur-

sache gilt eine starke Ausschüttung von Stresshormonen.

Schlagen Frauenherzen doch anders als Männerherzen? Als das junge Gebiet der „Gendermedizin“ sich um die Jahrtausendwende entwickelte, standen zuerst Krankheiten an der „Pumpe“ im Mittelpunkt des Interesses. Zum Beispiel der Herzinfarkt. Untersuchungen ergaben, dass Frauen viel eher das Stichwort „Brustkrebs“ einfällt, wenn sie an Erkrankungen denken, die ihr Leben bedrohen könnten. Tatsächlich sind in jungen Jahren Infarkte bei Frauen deutlich seltener als bei Männern, weil das weibliche Hormon Östrogen ihr Herz und ihre Gefäße schützt. Allerdings ändert sich das im Alter. Und dann besteht das Risiko, dass Infarkte bei Frauen leichter übersehen und oft auch schlechter behandelt werden.

In ihrem 2002 erschienenen Buch „Evas Rippe“ fasste die amerikanische Kardiologin Marianne Legato die Erklärungen dafür zusammen: Bei Frauen rech-

nen Ärzte weniger mit der vermeintlichen „Männerkrankheit“ Infarkt, die Symptome sind anders und nicht „typisch“, die EKGs weniger aufschlussreich. Zudem gibt es deutlich weniger Daten aus der Wissenschaft, denn lange Jahre wurden die großen Studien zu Herzmedikamenten fast ausschließlich an Männern durchgeführt.

Inzwischen hat sich in Kliniken und Praxen vieles zum Besseren gewendet, und auch die Forschung ist weitergekommen. Beim Kongress der Internationalen Gesellschaft für Gendermedizin im vergangenen Jahr in Berlin wurden zum Beispiel Studien vorgestellt, die sich mit den gängigen Bluttests zur Diagnostik von Infarkten beschäftigen. „Es werden Infarkte übersehen, weil die Schwellenwerte für Frauen niedriger angesetzt werden müssten“, sagte dort Vera Regitz-Zagrosek. Die engagierte Kardiologin ist eine der Pionierinnen im Bereich der geschlechtersensiblen Kardiologie und Direktorin des 2003 gegründeten Instituts für Geschlechterforschung in der Medizin (GIM) der Charité.

Zumindest kleine Unterschiede zugunsten der Frauen scheint es beim Ersatz defekter Herzklappen zu geben. Mit der noch recht neuen Methode TAVI (Transcatheter Aortic Valve Implantation) kann schwerkranken, hochbetagten Patientinnen und Patienten, denen eine Operation nicht mehr zuzumuten ist, per Herzkatheter eine neue Aortenklappe eingesetzt werden, wenn diese Tür zur Hauptschlagader stark verkalkt und verengt ist.

Die Auswertung der Daten zeigt, dass die hochbetagten Damen mit schwerer Herzschwäche nach dem Eingriff länger leben als vergleichbare männliche Patienten. In den Studien zu TAVI sind Frauen zudem stark vertreten. Wenn man an ihre höhere Lebenserwartung denkt, ist das nicht verwunderlich.

### DER THEMENTAG

#### Das weltweite Motto ist „Power your life“

##### HINTERGRUND

Der Weltherztag ist eine Initiative der World Heart Federation (WHF), in der sich die über 200 Herzstiftungen und kardiologischen Fachgesellschaften von mehr als 100 Ländern zusammengeschlossen haben.

##### GUT FÜRS HERZ

Das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall kann gesenkt werden

durch gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Verzicht aufs Rauchen.

##### VORBEUGUNG

Der Herzinfarkt-Risikotest der Deutschen Herzstiftung ist online unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) zu finden oder kann als Faltblatt bestellt werden.

Die Broschüre „Herzgesundes Pausenbrot“ von Gerald Wüchner, Küchenchef

der ANregioMed Kliniken, kann telefonisch unter 069/ 955 12 84 00 und per E-Mail geordert werden: [bestellung@herzstiftung.de](mailto:bestellung@herzstiftung.de)

##### KONTAKT

Deutsche Herzstiftung e.V., Bockenheimer Landstraße 94–96, 60323 Frankfurt am Main, Telefonnummer: 069/955 12 80, [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de) Tsp

## Mal die Treppe nehmen

Eine Viertelstunde Bewegung pro Tag bringt viel. Auch leichte Mittelmeerkost schützt die Gefäße

Als vor fast 70 Jahren erstmals die Risikofaktoren des Herzinfarktes erforscht wurden, war von Bewegung keine Rede. Heute weiß man, dass Bewegungsmangel einer der wichtigsten Risikofaktoren ist. Kommen dann noch Rauchen, Übergewicht und Stress hinzu, steigt das Risiko um ein Vielfaches an. Der Grund liegt im Bauplan unseres Körpers. Evolutionär betrachtet ist der Mensch nun einmal ein Jäger und Sammler und nicht für das Leben als fernsehender „Couch-Potato“ geschaffen.

Zwar spielen Alter und genetische Veranlagung ebenfalls eine Rolle für unsere Herzgesundheit – unabhängig davon, wie wir leben und wie viel wir uns bewegen. Doch 80 bis 90 Prozent der koronaren Herzerkrankungen (KHK) – des Vorläufers des Herzinfarktes – gelten als lebensstilbedingt. Folglich ist ein gesunder Lebensstil die beste Verteidigung, sagen Experten.

Nach Daten des Robert-Koch-Instituts ist jedoch über die Hälfte der erwachsenen Frauen zu dick, bei Männern sind es sogar zwei Drittel. Und eine aktuelle Bewegungsstudie der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt, dass jeder zweite Deutsche ein Bewegungsmuffel ist und mehr als jeder Dritte nicht einmal auf eine halbe Stunde Bewegung am Tag kommt.

Dabei wäre gerade etwas mehr Bewegung eine leichte Übung. „Wer sich partout nicht zum Sport aufrufen kann, sollte zum Bewegungssammler werden“, rät etwa Prof. Helmut Gohlke, Vorstandsmittglied der Deutschen Herzstiftung. Mal die Treppe statt den Aufzug nehmen oder das Auto gegen das Fahrrad eintauschen – Möglichkeiten gebe es auch für Sportmuffel zahlreich. Alles in allem sollte mindestens eine Viertelstunde Bewegung pro Tag zusammenkommen, besser eine halbe. „Mit 15 Minuten täglich können Sie schon viel für Ihre Herzgesundheit tun und Ihre Lebenserwartung um drei Jahre verlängern“, erklärt Herzexperte Gohlke. Es muss also nicht unbedingt der Ausdauersport wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen sein, zu dem Fachgesellschaften wie die American Heart Association seit Jahren raten.

Allerdings entstehen Ablagerungen in den Gefäßen, die sogenannten Plaques, nicht nur durch Bewegungsmangel. Übergewicht, Stress und insbesondere das Rauchen schädigen die Gefäße ebenfalls und begünstigen somit Herzinfarkt & Co.

Wer seinem Herzen etwas Gutes tun will, muss daher noch an weiteren Stellrauben drehen. Rauchen gilt als das „No-Go“ schlechthin, aber auch eine falsche Ernährung wird mittlerweile zu den

Mitverursachern zahlreicher Zivilisationskrankheiten gezählt. Als schlecht gilt industriell hergestellte Nahrung, weil sie viel Zucker, Salz und Fett enthält. Der Mensch sei für diese Art Ernährung evolutionär nicht konditioniert, sagt Bluthochdruckforscher Prof. Detlev Ganten, vielmehr sei der Körper noch auf Mangelsituationen eingestellt und wolle diese Stoffe einlagern. „In unserer modernen Lebenswelt wird diese Konditionierung nun zur Falle“, sagt er und plädiert zur Umkehr zu einer natürlichen Ernährung.

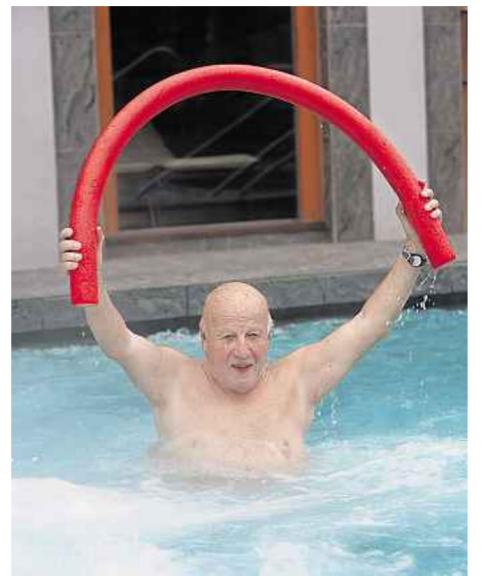
Doch wer gerne viel Wurst, Weißbrot und Schokoriegel isst, dürfte seine liebe Mühe damit haben, Geschmack an frischem Fisch, Gemüse, Obst und Vollkornprodukten zu finden. Der Vorsitzende der Deutschen Herzstiftung Prof. Thomas Meinertz weiß, wie viele Patienten gerade die Ernährungsumstellung als Zumutung empfinden, obwohl die von Ärzten empfohlene Mittelmeerkost ja eigentlich ganz lecker ist.

### Rund 280 000 Menschen im Jahr erleiden einen Infarkt. Jeder Dritte stirbt daran

Ein idealer Einstieg ist aus seiner Sicht Sport und Bewegung. „Wenn man beginnt, sich für die eigene körperliche Leistungsfähigkeit zu interessieren, bekommt man bald Übergewicht, falsche Ernährungsgewohnheiten und möglicherweise auch das Rauchen in den Blick“, sagt der Herzspezialist. Bewegung könne wie ein Initialzündler wirken und eine Änderung des gesamten Lebensstils bewirken. Wer sich bewegt, kann zudem auch mit Stresssituationen besser umgehen.

Daten aus Deutschland zeigen, dass hier noch viel Luft nach oben ist. Allein sechs Millionen Menschen leiden an einer koronaren Herzkrankheit. Tückisch ist, dass sich die Erkrankung lange nicht bemerkbar macht, während Plaques die Gefäße immer stärker verengen. Wenn dann ein Gefäß komplett verstopft, kommt es zum gefürchteten Herzinfarkt. Rund 280 000 Menschen erwischt es jedes Jahr in Deutschland, jeder Dritte stirbt daran. Herzexperten raten deshalb schon jungen Menschen, auf einen gesunden Lebensstil zu achten. Prof. Gohlke ist überzeugt: „Mehr bewegen, nicht rauchen und weniger, aber besser essen. Wenn sich alle an diese drei Maxime halten würden, hätten wir in Deutschland nur halb so viele Herzinfarkte.“

BEATRICE HAMBERGER



**Biegsam.** Im Wasser fallen Bewegungen viel leichter. Auch Ältere, die in ihrem Leben wenig Sport getrieben haben, kommen damit gut zurecht. Den Spaß gibt's noch dazu. Foto: imago stock&people

ANZEIGE

### Jüdisches Krankenhaus Berlin Klinik für Kardiologie

#### Unsere Spezialisten für Ihr Herz

**365 Tage im Jahr, rund um die Uhr für Sie da**  
Untersuchung und Behandlung von Herzkrankungen erfordern ein umfangreiches Spezialistenwissen und große Erfahrung. Die Ärzte unserer Klinik halten ihre Kenntnisse durch Fort- und Weiterbildungen und den engen Austausch mit den führenden Herzzentren stets auf dem neuesten Stand. Unsere Klinik investiert in hochmoderne Geräte zur Diagnose und Therapie von Herzkrankungen. In unseren 3 hochmodernen Herzkatheterlaboren lassen sich z. B. verstopfte Blutgefäße als Ursache für einen Herzinfarkt schnell und mit hoher Genauigkeit aufspüren. Bei der Behandlung von Herzrhythmusstörungen, die ebenfalls lebensbedrohlich sein können, setzen wir modernste Diagnostik- und Ablationsverfahren ein, um unseren Patienten wieder zu einer besseren Lebensqualität zu verhelfen.

- 24 Std.-Herzkatheterbereitschaft
- Intensivstation
- Chest Pain Unit
- Schrittmacher-, Defibrillator- und Ablationstherapie



Jüdisches Krankenhaus Berlin  
Heinz-Galinski-Straße 1  
13347 Berlin

Klinik für Innere Medizin  
Kardiologie, Angiologie,  
Intensivmedizin  
Chefarzt  
Prof. Dr. med. Kristof Graf



Telefon: 030-4994.2391  
Email: [kristof.graf@jkb-online.de](mailto:kristof.graf@jkb-online.de)

260 Jahre  
Jüdisches Krankenhaus  
Berlin  
[www.juedisches-krankenhaus.de](http://www.juedisches-krankenhaus.de)

## Weltherztag 2016

Rhythmusstörungen – richtig diagnostiziert, therapiert und den Erfolg per Telemonitoring überwacht.



Sana Klinikum Lichtenberg  
Kardiologie | Chefarzt Dr. Olaf Göing  
Fanningerstraße 32 | 10365 Berlin  
Telefon 030 5518-2129 | Telefax 030 5518-2166  
[info@sana-kl.de](mailto:info@sana-kl.de) | [www.sana-kl.de](http://www.sana-kl.de)

## Jede Minute zählt, wenn es um Ihr Herz geht

Wir, die Mitarbeiter der Inneren Medizin – Kardiologie an der Maria Heimsuchung Caritas-Klinik Pankow, sind Experten für Menschen, die mit akuten und chronischen Herzkreislauferkrankungen Hilfe suchen. Unsere Schwerpunkte liegen auf der Versorgung von Durchblutungsstörungen, Herzleistungsschwäche und Herzrhythmusstörungen. Wir behandeln jährlich etwa 3000 Patienten mit modernsten Untersuchungs- und Behandlungsmethoden sowie interdisziplinären Therapiekonzepten. Wenn Sie akute Brustschmerzen oder Luftnot verspüren, warten Sie nicht lange, sondern alarmieren Sie einen Rettungsdienst. Für akute Erkrankungen wie den Herzinfarkt steht für Sie rund um die Uhr ein erfahrenes Herzkatheter-Team bereit. Auf unserer zertifizierten Chest Pain Unit können wir unklare Brustschmerzen schnell diagnostizieren und gezielt behandeln. Ein qualifiziertes Team aus engagierten Ärzten, Kranken- und Gesundheitspflegern sowie Physiotherapeuten wird Sie auf unseren kardiologischen Stationen medizinisch betreuen. Bei akuten Brustschmerzen oder Luftnot zählt jede Minute.

Maria Heimsuchung  
Caritas-Klinik Pankow  
Breite Str. 46/47, 13187 Berlin  
Tel. +49 30 / 4 75 17-115  
[www.caritas-klinik-pankow.de](http://www.caritas-klinik-pankow.de)  
[kardiologie@caritas-klinik-pankow.de](mailto:kardiologie@caritas-klinik-pankow.de)

