Ach, du kleines Frauenherz

Sie schlagen im weiblichen Körper anders und werden oft zu wenig beachtet. In Apolda wird ihnen ein Abend gewidmet

Dirk Lorenz-Bauer

Die Hände zu Herzen: Am Ende des interessanten wie unterhaltsamen Abends wurden im Lichthof des Apoldaer Krankenhauses kollektiv Herzen geformt. DIRK LORENZ-BAUER (3)

Apolda. „Ein Herz kann man nicht reparieren“, singt Udo Lindenberg. Und obgleich kein Kardiologe, liegt er doch insoweit richtig, als die Pumpe eben aus Liebeskummer „brechen“ oder wegen eines Herzinfarkts arg geschädigt werden kann. – Zumindest dann, wenn ein Arzt nicht rechtzeitig zur Stelle ist.

Gar nicht selten passiert das bei Frauen, weil die Symptome unspezifisch sind, sie nicht oder falsch gedeutet werden. Vornehmlich sind ältere Frauen betroffen, aber auch jüngere kann es unter Umständen erwischen.

Die Wechseljahre mit einem sinkenden Östrogenspiegel spielen durchaus eine Rolle, aber auch Übergewicht kann ein ungünstiger Faktor sein, weshalb mit steigendem Alter immer mehr Frauen betroffen sind.

„Frauenherzen schlagen anders“ stößt auf starke Resonanz

Um das möglichst zu verhindern, zu informieren und in Erfahrungsaustausch zu treten, hieß es im Robert-Koch-Krankenhaus Apolda (RKK) nun: „Frauenherzen schlagen anders.“ Dazu referierte die Pharmazeutisch-Technische-Assistentin Anja Zierath vor etwa 80 Frauen, unter die sich auch ein paar Männer gemischt hatten.

Die große Mehrheit der Damen hatte sich an diesem Abend in Rot gekleidet. Die Farbe soll Aufmerksamkeit bewirken. Zudem war am 7. Februar der sogenannte „Zieh‘ etwas Rotes an Tag“. Die Idee stammt aus den USA, wo der erste Freitag im Februar, eben der „National Wear Red Day“, dazu genutzt wird, das Bewusstsein (Awareness) für Herzkrankheiten zu erweitern.

Im Apoldaer Krankenhaus war es nun Ziel – vor dem Hintergrund des Aktionstags zur Herzgesundheit bei Frauen – mehr Aufmerksamkeit für dieses Thema zu erzeugen.

Referentin Anja Zierath hatte viele Tipps zur Gesunderhaltung von Frauenherzen parat. Hier am Freitag im Lichthof des Robert-Koch-Krankenhauses zu sehen.

Nach dem offiziellen Teil gab es bei Häppchen und Getränken noch einen angeregten Austausch mit den Gästen der Veranstaltung „Frauenherzen schlagen anders“. Hier im Lichthof des Robert-Koch-Krankenhauses in Apolda.

Das Herz einer Frau ist ein stückweit anders als das eines Mannes: Es ist im Vergleich zu dem eines Mannes (um die 250 Gramm gegen im Durchschnitt 300) leichter, kleiner, von geringerer Pumpleistung und mit einer rechten Herzkammer ausgestattet, die weniger Volumen bietet. Zudem: Frauenherzen müssen zudem schneller schlagen (zirka 70 Schläge pro Minute; Mann etwa 60), um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen.

Dass die Medizin nach wie vor noch zu oft an männlichen Standards orientiert sei und bei Diagnose und Therapie stärker auf die Besonderheit bei der Frau geachtet werden sollte, betont Anja Zierath. Sie fordert einen Perspektivwechsel ein: „Frauen sind keine kleinen Männer.“ Wenn Frauenherzen quasi nur „Randnotiz“ seien, würden die Frauen irgendwann einen hohen Preis auf Kosten der Gesundheit zahlen, warnte sie.

Dass ihre Hinweise keinen Arztbesuch ersetzen, sagt sie aber auch. Ihr Vortrag beinhaltet allgemeine Hinweise, soll also nicht zur Selbstdiagnose veranlassen und ersetzt keine Behandlung. Ihr Anliegen sei es vielmehr, so Zierath, dass Bewusstsein für das Thema zu schärfen.

Immerhin würden jährlich rund 19.000 Frauen an einem Herzinfarkt sterben. Das Risiko würde somit nach wie vor unterschätzt, zumal klassische Symptome, nämlich das Stechen in der Brust und das Ausstrahlen in den linken Arm, häufig ausblieben.

Hingegen könne es zur Symptomatik gehören, dass sich ein Engegefühl in der Brust breitmacht, das sich anfühlen könne, als würde einem jemand eine viel zu kleine Kinderjacke von hinten anziehen wollen. Erschöpfung, Übelkeit und Rückenschmerzen seien zudem zunächst auch eher unspezifisch.

Auch würden sich Frauen, obgleich es ihnen nicht gut geht, oftmals einfach nicht schonen, weil sie beruflichen und familiäre Verpflichtungen nachgehen müssen, sie sich einfach keine Schwäche erlauben wollen. Kein Vergleich sei das zur Theatralik, mit der so manch Mann seinen Schnupfen begleite . . .

Anja Zierath hielt Tipps fürs korrekte Messen des Blutdrucks bereit, empfahl ein kontinuierliches Erfassen über einen gewissen Zeitraum und mehrmals am Tag und verwies auf die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung. Zudem: Bewegung. Bewegung, Bewegung! Ihr Vortrag stieß beim Publikum jedenfalls auf starke Resonanz. Zur Veranstaltung gemeinsam eingeladen hatten der Verein Frauenlounge Mittelthüringen sowie das Brustkrebszentrum (Die ganze Frau im Blick) am Apoldaer Krankenhaus.