

Das Gesundheits Magazin *Koronare Herzkrankheit*

1/2025



Das Herz im Blick

Frauen und Männer können gleichermaßen von Herzkrankheiten betroffen sein. Die Symptome bei akuten Herzproblemen zeigen sich jedoch oft unterschiedlich. Wie Sie einen Notfall erkennen und was beide Geschlechter für ihr Herz tun können.

Ihre AOK Bayern.



Scann mich!

Selbsthilfe bei Long-COVID

Sie haben Long-COVID? Dann kann der kostenfreie Long-COVID-Coach der AOK Ihnen helfen.

Auch wenn es bislang keine Behandlung gegen die Ursachen gibt, können Sie aktiv etwas tun: Das mit Expertinnen und Experten entwickelte Online-Programm bietet Ihnen 16 Videos, die über die Erkrankung informieren. Mithilfe von 10 Übungsvideos können Sie zudem beispielsweise atemerleichternde Stellungen erlernen und erhalten Tipps, wie Sie Ihre Kräfte gut einteilen. All dies trägt dazu bei, Luftnot und Erschöpfung zu lindern. Mehr unter: → aok.de/long-covid



Ob Mann oder Frau – so leben Sie herzgesund

Das Risiko für eine Koronare Herzkrankheit (KHK) ist je nach Alter und Geschlecht unterschiedlich. Was Männer und Frauen in jedem Alter für ihr Herz tun können und wie sie mögliche Ernstfälle rechtzeitig erkennen.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Symptome und Risikofaktoren bei Frauen und Männern für Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht identisch sind. Bei Frauen treten arteriosklerotische Herz- und Gefäßkrankungen im Vergleich zu Männern erst in höherem Alter auf. Das liegt an den weiblichen Sexualhormonen. So schützen besonders die Östrogene

die Gefäße und das Herz von Frauen vor der Menopause. In den Wechseljahren beginnt der Östrogenspiegel jedoch zu sinken und das Risiko für Herz- und Gefäßkrankungen bei Frauen steigt. Bei Männern ist der hormonelle Einfluss weniger ausgeprägt.

Frauenherzen sind kleiner

Auch anatomisch unterscheiden sich die Herzen der beiden Geschlechter. Frauenherzen sind kleiner, steifer und weniger elastisch. Dieser anatomische Unterschied zeigt sich vor allem, wenn weitere Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder eine KHK hinzukommen und eine Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche) entsteht. Frauen tendieren dann durch die erhöhte Steifigkeit der Herzmuskulatur eher zu einer Schwäche der linken Herzkammer, einer sogenannten diastolischen Herzinsuffizienz, Männer entwickeln hingegen häufiger eine systolische Herzinsuffizienz. Dadurch wird das Herz bei ihnen größer, während das Frauenherz trotz verdickter Herzmuskulatur äußerlich klein bleibt. Weil sich bei einer

Nehmen Sie Beschwerden immer ernst, auch wenn diese weniger typisch erscheinen.

diastolischen Herzinsuffizienz durch den Rückstau Flüssigkeit in der Lunge ansammelt, kommt es zu Atemnot.

Herzinfarkt erkennen

Verschlechtert sich bei Personen mit einer KHK plötzlich die Durchblutung in den Herzkranzgefäßen, so ist das ein Notfall. Es ist wichtig, die typischen Anzeichen für beide Geschlechter zu kennen, um möglichst schnell reagieren zu können. Frauen nehmen die Symptome leider oft nicht ernst. Daher kommen sie häufig später ins Krankenhaus als Männer.

Regelmäßig zum AOK-Curaplan-Termin gehen

Um Angina-pectoris-Anfälle (anfallsartige Brustschmerzen) oder gar einen Herzinfarkt zu vermeiden, sollten Curaplan-Teilnehmende regelmäßig ihre Arzttermine wahrnehmen. Suchen Sie bei Verschlechterungen Ihrer KHK immer zeitnah ärztlichen Rat, auch außerhalb der Kontrolltermine.

Für Frauen ist eine effektive Bluthochdrucktherapie besonders wichtig: Studien belegen, dass Bluthochdruck bei ihnen das Risiko für schwere Herz-Kreislauf-Ereignisse deutlich stärker erhöht als bei Männern. Das Gleiche gilt für einen schlecht eingestellten Diabetes.

Ein gesunder Lebensstil ist das A und O

Um die Verschlechterung einer KHK und das Risiko für Komplikationen zu reduzieren, können Sie einiges tun:

- Treiben Sie – nach ärztlicher Absprache – zweimal pro Woche moderaten Kraftsport. Ergänzen Sie dies mit Ausdauersport (am besten täglich 30 Minuten), etwa zügigem Spazierengehen, Radfahren oder Schwimmen. Wenn aus ärztlicher Sicht

Häufige Herzinfarktsymptome

Bei Frauen

- Oberbauchschmerzen
- Hals-, Nacken- oder Rückenschmerzen
- Übelkeit mit oder ohne Erbrechen
- Benommenheit, Schwindel, Desorientierung
- ungewöhnliche Müdigkeit
- Schwäche mit und ohne Ohnmacht

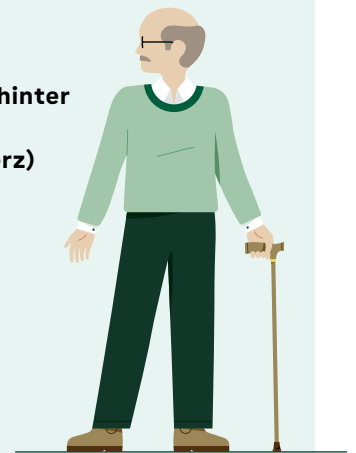
Wichtig: Neben den unspezifischen Beschwerden können sich bei Frauen ebenfalls typische Anzeichen eines Herzinfarkts zeigen (siehe Aufzählung der Symptome bei Männern).



Bei Männern

- plötzliche stechende, starke Schmerzen hinter dem Brustbein, die bis in den linken Arm ausstrahlen können (Vernichtungsschmerz)
- Engegefühl in der Brust und extremer Druck im Brustkorb
- blass-graue Gesichtsfarbe
- Schwitzen oder kalter Schweiß
- Atemnot
- Bewusstlosigkeit
- Beklemmungsgefühle bis zur Todesangst

Wichtig: Wählen Sie bei den Anzeichen eines Herzinfarkts umgehend den **Notruf unter 112!** Auch wenn die Symptome eher unspezifisch sind, sollten Sie nicht zögern.



nichts dagegen spricht und Sie sich fit fühlen, ist auch Joggen gut geeignet.

- Falls Ihre Ärztin oder Ihr Arzt der Meinung ist, dass Sport nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen sollte, kann die Teilnahme an einer Herzsportgruppe verordnet werden.
- Ernähren Sie sich mediterran (mit viel Gemüse, etwas Obst, Vollkornprodukten, ein wenig Fisch und Olivenöl). Gemeinsam mit viel Bewegung hilft das, ein gesundes Körpergewicht zu erreichen oder zu halten.
- Verzichten Sie auf Tabak und Alkohol.
- Versuchen Sie, Stress zu vermeiden. Nehmen Sie Stress bewusst wahr und finden Sie Ihre persönlichen Auslöser heraus, um besser gegensteuern zu können. Entspannungsübungen und Meditation helfen, gezielt Stress abzubauen.



WEBTIPP

Weitere Tipps zu Ernährung, Bewegung und Entspannung finden Sie im KHK-Patientenhandbuch der AOK:

- aok.de/khk
- > **Informationsmaterial zur Koronaren Herzkrankheit**
- > **Patientenhandbuch „Herzgesund leben“**

Herzgesund den Winter genießen



Haben Sie eine Koronare Herzkrankheit (KHK), ist es wichtig, im Winter die Temperaturen im Blick zu haben. Denn bei Minusgraden verengen sich die Gefäße im Körper, um ihn warm zu halten. Ihr Herz muss dann stärker pumpen, damit die Blutversorgung aufrechterhalten bleibt und der Organismus ausreichend Sauerstoff erhält. Das Risiko für Komplikationen wie einen Herzinfarkt kann sich dadurch erhöhen. Strengen Sie sich darüber hinaus körperlich stark an – etwa durch Schneeschippen – steigt das Risiko nochmals. Dennoch ist es empfehlenswert, sich bei mäßiger Kälte an der frischen Luft zu bewegen statt zu Hause zu bleiben. Die Winter Sonne setzt Glückshormone frei – das sollten Sie für sich nutzen.

Sommers wie winters gilt: Geht es Ihnen nicht gut, sind Sie erkältet oder haben Fieber, meiden Sie übermäßige Anstrengungen. Holen Sie sich stets ärztlichen Rat ein, wenn Sie sich unsicher sind, wie stark Sie sich belasten dürfen. Und informieren Sie Ihre Praxis umgehend, falls Sie akute Herzbeschwerden haben oder sich diese verstärken.

WEBTIPP

Tipps fürs Trainieren mit dem Ergometer:
→ [herzstiftung.de](https://www.herzstiftung.de) > Suche: **Sport zu Hause**
> **Sport zu Hause: Tipps gegen Ihr inneres Faultier**

Wie Sie Ihr Herz im Winter schützen

- Gehen Sie bei Kälte erst raus, wenn Sie Ihre Medikamente eingenommen haben. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihren Blutdruck. Ist er höher als gewohnt, sollte die Dosierung – nach ärztlicher Rücksprache – eventuell angepasst werden.
- Ziehen Sie sich warm an. Schützen Sie Mund und Nase mit einem Schal oder Tuch. Auch eine „Sturmhaube“ kann die Luft vor dem Gesicht etwas aufwärmen.
- Regelmäßige, moderate Bewegung ist auch im Winter gut. Je nach individueller Belastbarkeit eignen sich längere Spaziergänge oder zügigere Walkingrunden.
- Bei Minusgraden findet anstrengenderes Kraft- und Ausdauertraining besser drinnen statt: Gehen Sie in die Sporthalle, ins Schwimmbad oder nutzen Sie ein Ergometer oder Laufband im Fitnessstudio beziehungsweise zu Hause.
- **Schneeschippen oder das Auto freischaufeln sind bei Minusgraden tabu.**
- Schützen Sie sich vor Infektionen, indem Sie gründlich die Hände waschen und in Räumen mit vielen Menschen einen Mund-Nasen-Schutz tragen.
- Eine Gripeschutzimpfung ist sinnvoll. Auch Impfungen gegen Pneumokokken, COVID und gegebenenfalls weitere Infektionskrankheiten sind für Menschen mit KHK wichtig. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Sie dazu beraten.



Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Koronare Herzkrankheit*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, [aok.de/bayern](https://www.aok.de/bayern); **Verlag und Redaktion:** KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; **Redaktion:** Katja Winckler (verantwortlich), Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern; **Druck:** ADV Schoder GmbH; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100% Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel“; Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter [aok.de/bayern/datenschutzrechte](https://www.aok.de/bayern/datenschutzrechte) oder in der AOK-Geschäftsstelle

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan
Koronare Herzkrankheit.

Weitere Informationen erhalten
Sie auf [aok.de/curaplan](https://www.aok.de/curaplan) oder
telefonisch unter **0800 033 6704**

**AOK-
Curaplan**