



# Herzensangelegenheit

## Wichtige Zahlen im Überblick

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache für Männer und Frauen<sup>1</sup> (Schweiz: 39 Prozent aller Frauen, 33 Prozent aller Männer<sup>2</sup>).
- Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass bis 2030 weltweit rund 24 Millionen Menschen pro Jahr an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben werden (2004: 17 Millionen).<sup>3</sup>
- In der Schweiz gehen jährlich über 29'000 potentielle Lebensjahre durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen verloren.<sup>4</sup>
- 80 Prozent aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind auf Verhaltensrisiken zurückzuführen.<sup>3</sup> Der Rest ist genetischen (Vererbung) oder nicht beeinflussbaren Faktoren (Alter, Geschlecht, Ethnie) zuzuschreiben.<sup>5</sup>
- Weltweit sind 9 mess- und kontrollierbare Faktoren für 90 Prozent aller Herzinfarkte verantwortlich, darunter Rauchen, ungünstige Blutfettwerte (Cholesterin), ungünstige Zuckerwerte, hoher Blutdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel und psychosozialer Stress.<sup>6</sup> In Regionen mit westlichem Lebensstil kann gemäss WHO mindestens ein Drittel der Herz-Kreislauf-Erkrankungen den folgenden Hauptrisiken zugeschrieben werden: Tabak- und Alkoholkonsum, Bluthochdruck, hohes Cholesterin und Übergewicht.<sup>5</sup>
- Ein normaler Blutdruck liegt unter 140/90 mmHg. Untersuchungen der Schweizerischen Herzstiftung ergaben, dass 20 Prozent der Frauen und 32 Prozent der Männer einen leicht erhöhten Blutdruck (140/90-160/100 mmHg) haben. 8 Prozent der Frauen und 13 Prozent der Männer haben einen mässigen bis schweren Bluthochdruck (>160/100 mmHg). Bluthochdruck ist ein bedeutender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.<sup>7</sup>
- Medizinische Eingriffe am Herzen werden in der Schweiz öfter bei Männern vorgenommen und ab 45 Jahren steigt die Häufigkeit solcher Eingriffe bei beiden Geschlechtern markant an. 21 Prozent der Männer über 75 Jahren haben eine solche Operation hinter sich, bei den Frauen sind es im selben Alter 7 Prozent.<sup>8</sup>



## Ungleiche Risiken für Mann und Frau

Das Herz ist nur so gross wie eine Faust, aber es ist der stärkste Muskel im menschlichen Körper. Während eines Menschenlebens schlägt es durchschnittlich 2,5 Milliarden Mal und pumpt dabei rund 200 Millionen Liter Blut durch die Gefässe.<sup>1</sup>

Das Herz-Kreislauf-System ist anfällig auf Störungen wie Bluthochdruck, hohes Cholesterin und hohen Blutzucker. Vor den Wechseljahren sind Frauen hormonell besser vor Veränderungen der Arterien und dadurch vor Herz-Kreislauf-Krankheiten geschützt.<sup>9</sup> Nach den Wechseljahren nimmt diese Schutzwirkung jedoch ab. Insgesamt sterben mehr Frauen als Männer an Herz-Kreislauf-Erkrankungen.<sup>2</sup>

Frauen reagieren sensibler als Männer auf gewisse Risikofaktoren. Für moderate Raucherinnen steigt die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts um 227 Prozent gegenüber Nichtraucherinnen, bei rauchenden Männern nur um 75 Prozent gegenüber Nichtrauchern.<sup>10</sup> Auch beim Alkoholkonsum liegt die schädliche Schwelle für die Frau tiefer als für den Mann. Übermässiger Alkoholkonsum wird oft mit Vorhofflimmern und Herzrhythmusstörungen assoziiert.<sup>9</sup>

## Herzinfarkt-Unterschiede nach Geschlecht

Hirninfarkte (umgangssprachlich Hirnschlag) und koronare Herzerkrankungen (Erkrankungen der Herzkranzgefässe) sind die häufigsten Herz-Kreislauf-Krankheiten.<sup>1</sup> Beschädigte Herzkranzgefässe können zu einem Herzinfarkt führen. Symptome, die im Voraus vor einem solchen Ereignis warnen, gibt es meistens keine. Bei Frauen werden Herzinfarkte ausserdem häufiger falsch diagnostiziert. Der Grund: die Symptome sind oft weniger eindeutig als diejenigen der Männer.<sup>9</sup>

Die typischen Symptome für einen Herzinfarkt bei Männern sind ein starkes Druckgefühl hinter dem Brustbein, Engegefühl im gesamten Brustkorb oder brennende Schmerzen in der Brust. Die Schmerzen können in die Arme (häufiger links), Hals, Schulter, Oberbauch oder Rücken ausstrahlen und von Atemnot, Übelkeit oder Angstgefühl begleitet werden.<sup>9</sup>

Bei Frauen sind die Symptome oft diffuser und schwerer zuzuordnen. Es können sich die klassischen Symptome zeigen oder aber auch nur Beschwerden wie Schwäche, Übelkeit, Erbrechen, Atemnot, Erschöpfung, Rückenschmerzen oder Schmerzen im Oberbauch.<sup>9</sup>

Damit Betroffene grössere Chancen haben, einen Herzinfarkt zu überleben, müssen sie schnell behandelt werden.



Zwei Drittel der Betroffenen, die im Verlauf von 28 Tagen nach den ersten Symptomen einem Herzinfarkt erliegen, sterben bereits vor der Spitaleinlieferung.<sup>11</sup> Das frühzeitige Erkennen der Symptome kann daher Leben retten.

## Durch Prävention die Kosten halbieren

Herz-Kreislauf-Krankheiten verursachen massive Kosten. Dies einerseits durch die medizinische Behandlung der erkrankten Personen, andererseits aufgrund der Produktionseinbußen durch den Ausfall der Betroffenen und von pflegenden Angehörigen. In der EU verursachen Herz-Kreislauf-Erkrankungen pro Jahr Kosten von 169 Milliarden Euro.<sup>12</sup> In der Schweiz geht man von einem Betrag in der Höhe von 6 Milliarden Schweizer Franken aus.<sup>4</sup> Gemäss der WHO könnte rund die Hälfte der Kosten gespart werden, wenn Bluthochdruck, Übergewicht und Cholesterinspiegel der Bevölkerung gesenkt sowie ungesunde Verhaltensweisen wie Tabakkonsum, Bewegungsmangel und Alkoholmissbrauch vermieden würden.<sup>4</sup>

## Gesunder Lebensstil und vorbeugende Tests

Vor vielen Herz-Kreislauf-Krankheiten kann man sich schützen, indem man durch einen gesunden Lebensstil Gefässveränderungen und -verengungen (Arteriosklerose) vorbeugt. Um sein Herz-Kreislauf-System gesund zu erhalten, sollte man sich ausgewogen ernähren, täglich mindestens 30 Minuten bewegen, auf ein gesundes Körpergewicht achten, Stress vermeiden sowie auf Tabak- und übermässigen Alkoholkonsum verzichten.<sup>9</sup>

Um Risiken früh erkennen und behandeln zu können, ist es empfehlenswert, regelmässig die wichtigsten Faktoren für ein gesundes Herz-Kreislauf-System zu überprüfen: Blutdruck, Blutzucker, Blutfette (Cholesterin) sowie den Bauchumfang und den Body-Mass-Index (BMI). Die drei Blutwerte können entweder in Apotheken oder beim Hausarzt gemessen werden. Sind die Werte leicht erhöht, reicht oft bereits die Umstellung auf einen gesünderen Lebensstil. Bei stark erhöhten Werten ist es jedoch sinnvoll, das Gespräch mit dem Hausarzt zu suchen. Je nach Situation kann eine medikamentöse Therapie notwendig sein, um das Herz-Kreislauf-System zu entlasten.



Eine Initiative von  MSD

Um die persönliche Gefährdung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu überprüfen, bietet die Schweizerische Herzstiftung einen Online-Risikotest an:

[www.swissheart.ch/risikotest](http://www.swissheart.ch/risikotest).

Mehr Informationen zum Thema Herz-Kreislauf findet man auf der Website der Schweizerischen Herzstiftung:

[www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

### Referenzen

- 1 MacKay Judith, Mensah George A.: Atlas of Heart Disease and Stroke. Types of cardiovascular disease. World Health Organization (WHO). 2004. Online: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_01\\_types.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_01_types.pdf) [04.05.2011]
- 2 Bundesamt für Statistik BFS: Todesfälle: Anzahl, Entwicklung und Ursachen. Neuchâtel. 2008. Online: <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/14/02/04/key/01.html> [04.05.2011]
- 3 World Health Organization (WHO): Cardiovascular diseases (CVDs). Fact sheet N° 317. 2011. Online: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html> [04.05.2011]
- 4 Schweizerische Herzstiftung: Medienmitteilung. Europäische Charta für Herzgesundheit. Bern. 2008. Online: [http://www.swissheart.ch/index.php?id=286&no\\_cache=1&tx\\_ttnews\[swords\]=charta&tx\\_ttnews\[tt\\_news\]=186&tx\\_ttnews\[backPid\]=285&cHash=b78e488ca5](http://www.swissheart.ch/index.php?id=286&no_cache=1&tx_ttnews[swords]=charta&tx_ttnews[tt_news]=186&tx_ttnews[backPid]=285&cHash=b78e488ca5) [04.05.2011]
- 5 MacKay Judith, Mensah George A.: Atlas of Heart Disease and Stroke. Risk factors. World Health Organization (WHO). 2004. Online: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_03\\_risk\\_factors.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_03_risk_factors.pdf) [04.05.2011]
- 6 Yusuf Salim, Hawken Steven, Ounpuu Stephanie: Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. Lancet 2004; 364: 937-952.
- 7 Schaffert René, Volken Thomas; Ruesch Peter: Datenanalyse Blutdruck-Woche. Auswertung von Daten der vom 2. bis 10. Juni 2009 in Schweizer Apotheken durchgeführten Blutdruck-Woche. Winterthur. 2009. S. 16.
- 8 Bundesamt für Statistik BFS: Gesundheit und Gesundheitsverhalten in der Schweiz 2007: Schweizerische Gesundheitsbefragung. Neuchâtel. 2010. S. 50.
- 9 Schweizerische Herzstiftung: Frau und Herz. Bern. 2011. Online: [http://www.swissheart.ch/uploads/media/Frau\\_und\\_Herz\\_20110412\\_de.pdf](http://www.swissheart.ch/uploads/media/Frau_und_Herz_20110412_de.pdf) [04.05.2011]
- 10 MacKay Judith, Mensah George A.: Atlas of Heart Disease and Stroke. Women: a special case? World Health Organization (WHO). 2004. Online: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_12\\_women.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_12_women.pdf) [04.05.2011]
- 11 MacKay Judith, Mensah George A.: Atlas of Heart Disease and Stroke. Deaths from coronary heart disease. World Health Organization (WHO). 2004. Online: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/cvd\\_atlas\\_14\\_deathHD.pdf](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/cvd_atlas_14_deathHD.pdf) [04.05.2011]
- 12 European Heart Health Charter. 2008. Online: <http://www.ehnheart.org/euroheart/european-health-charter.html> [04.05.2011], S. 2.

Kopien der Studienpublikationen können bei Bedarf angefordert werden unter MSD Merck Sharp & Dohme AG, Werftstrasse 4, 6005 Luzern.

Dieses Factsheet wurde im Auftrag von MSD als Informationsmaterial im Rahmen des Frauengesundheitsgipfels erstellt. Der Frauengesundheitsgipfel ist ein Fachkongress rund um medizinische, gesellschaftliche und politische Aspekte der Frauengesundheit. Der Frauengesundheitsgipfel ist eine Initiative von MSD.

Die im Factsheet präsentierten Informationen widerspiegeln die unabhängigen Meinungen und Erfahrungen der zitierten Autoren bzw. der genannten offiziellen Informationsquellen und nicht unbedingt die von MSD.

© Copyright 2011 MSD Merck Sharp & Dohme AG, Werftstrasse 4, 6005 Luzern, eine Tochtergesellschaft von Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, USA. Alle Rechte vorbehalten.

Das Factsheet kann auf der Homepage [www.womenshealth.ch](http://www.womenshealth.ch) heruntergeladen werden.