

# Eine Herzensangelegenheit

Frauen gehen tendenziell häufiger und bewusster zur Krebsvorsorgeuntersuchung als zur Herz-Kreislauf-Vorsorge. Was Frauen über die Herzvorsorge wissen sollten, erklären Dr. med. univ. Verena Praxmarer und PD Dr. med. Miriam Brinkert, Fachärztinnen für Kardiologie am Herz Gefäss Zentrum Zürich an der Hirslanden Klinik Im Park.



Dr. med. univ. Verena Praxmarer  
Fachärztin für Kardiologie



PD Dr. med. Miriam Brinkert  
Fachärztin für Kardiologie

## Welche spezifischen Herzgesundheitsrisiken bestehen für Frauen, die sich von denen der Männer unterscheiden?

Frauen unterschätzen oftmals ihr Risiko für Herzerkrankungen und haben bei Herzinfarkten geringere Überlebenschancen als Männer, weshalb die Vorsorge entscheidend ist. Gewisse Risikofaktoren wie Diabetes, körperliche Inaktivität und Übergewicht treten bei Frauen häufiger auf, während Männer öfter rauchen und Fettstoffwechselstörungen haben. Zusätzlich spielt die Familiengeschichte eine Rolle. Aber auch spezielle Situationen wie eine Chemotherapie und Bestrahlung sowie psychosoziale Einflüsse wie Depressionen stellen weitere Risiken dar. Frauen sind zudem häufiger von sozioökonomischen Faktoren wie geringem Einkommen und Armut betroffen, die eine kardiovaskuläre Gefährdung erhöhen.

## Wie wirken sich unterschiedliche hormonelle Lebensphasen einer Frau auf ihre Herzgesundheit aus, zum Beispiel eine Schwangerschaft oder die Menopause?

Generell hat das «Frauenhormon» Östrogen einen schützenden Effekt auf das Herz. In den meisten Fällen kann eine Frau die Belastung, die eine Schwangerschaft auf das Herzkreislaufsystem mit sich bringt, problemlos vertragen. In gewissen Fällen treten jedoch

Diabetes und hoher Blutdruck in der Schwangerschaft auf, was das Risiko auf eine spätere Herzkreislauf-erkrankung steigert und eine potenzielle Gefahr für Mutter und Kind darstellt. Eine frühzeitige Menopause kann ebenso das kardiovaskuläre Risiko erhöhen.



## Generell hat das «Frauenhormon» Östrogen einen schützenden Effekt auf das Herz.

## Welche Vorsorgemassnahmen sollten Frauen für ihre Herzgesundheit treffen und ab welchem Alter?

Frauen sollten sich ihres persönlichen kardiovaskulären Risikos bewusst sein und bei Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht oder Diabetes Hilfe

von Hausärzt:innen oder Spezialist:innen suchen. Besonders wichtig ist die Vorsorge, wenn es in der Familie frühere Herzinfarkte gab, da dies das persönliche Risiko erhöht. Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und regelmässiger körperlicher Bewegung kann schon im Kindesalter beginnen. Mit 18 Jahren ist es ratsam, den Blutdruck zu messen und bei normalen Werten dies alle drei Jahre zu wiederholen – bei Risikofaktoren jährlich. Ab dem 40. Lebensjahr empfiehlt es sich, Cholesterin und Blutdruck jährlich kontrollieren zu lassen.

## Welche Rolle spielt die körperliche Aktivität für die Herzgesundheit von Frauen?

Bewegung ist einer der wichtigsten Faktoren zur Prävention koronarer Herzkrankheiten bei allen Menschen. Ausserdem hat Sport positive Auswirkungen auf andere Risikofaktoren wie Diabetes, Übergewicht und Hypertonie. Nicht zu vernachlässigen ist insbesondere bei Frauen der positive Effekt auf Stimmung, Psyche und Knochenstärke. Ausserdem beugt körperliche Betätigung der Osteoporose vor. Tatsächlich sind Frauen häufiger von diesen Krankheiten betroffen als Männer.

## Gibt es Symptome eines Herzinfarkts, die bei Frauen anders als bei Männern auftreten können?

Die typischen Symptome wie starker Druck auf der Brust sind bei Frauen oft weniger deutlich ausgeprägt. Frauen haben häufiger unspezifische Beschwerden wie Erschöpfung, Schwäche, Luftnot, Übelkeit und Oberbauch- oder Rückenschmerzen. Diese Symptome können eher unterschätzt oder gar fehlinterpretiert werden.

## Wie sollte man darauf reagieren?

Im Zweifelsfall sollten Frauen solche unklaren Beschwerden eingehend beim Hausarzt oder auf der Notfallstation

abklären lassen. Und zwar zeitnah, da ein verpasster Herzinfarkt zu einschneidenden Verlusten der Lebensqualität und auch der Lebensdauer führen kann. Es ist bekannt, dass Frauen mit einem Herzinfarkt später auf der Notfallstation vorstellig werden und die Diagnosestellung eines Herzinfarktes im Spital eher verzögert ist.

**HIRSLANDEN**

KLINIK IM PARK

Die beiden Kardiologinnen PD Dr. med. Miriam Brinkert und Dr. med. univ. Verena Praxmarer arbeiten in ihrer Praxis, dem Herz Gefäss Zentrum Zürich in Zürich Wollishofen eng zusammen und bieten eine umfassende Versorgung im gesamten kardiologischen Behandlungsspektrum an. Ob Vorsorgeuntersuchungen, Stresstests, Abklärung und Behandlung von Herzkrankheiten und interventionelle Behandlungen – bei ihrem Tun steht stets das Wohl der Patientin im Vordergrund. Besonders am Herzen liegt ihnen dabei, dass sich Frauen gut aufgehoben fühlen und adäquat und frauenspezifisch behandelt werden.

### Herz Gefäss Zentrum Zürich

Seestrasse 247  
8038 Zürich  
+41 44 209 29 30  
hgzz@hin.ch  
www.hgzz.ch



## Brandreport • SchlafTEQ GmbH

# Matratze nach Mass statt Massenware

«Fokus» im Gespräch mit Schlafexperte Jakob Schenk.



Jakob Schenk  
Schlafexperte schlafTEQ

Die Auswahl der richtigen Matratze fällt oft schwer. Denn für gewöhnlich erkennt man erst nach dem Kauf, ob die neue Schlafunterlage tatsächlich passt. Da nutzt die bei Standardmatratzen häufig gebotene Geld-zurück-Garantie wenig, weil die langwierige Suche nach der perfekten Matratze dann wieder von vorne beginnt.

Die meisten Menschen nutzen ihre Matratze über die empfohlene Dauer hinaus. «Im Idealfall sollte die Schlafunterlage nach zehn bis dreizehn Jahren gewechselt werden. Danach ist sie durchgelegen und kann den Körper nicht mehr fachgerecht stützen – ein Unterschied wie Tag und Nacht im Vergleich zu einer neuen Matratze», so der zertifizierte Schlafexperte Jakob Schenk. Zu den möglichen Folgen zählen Verspannungen, taube Hände und Druckstellen an ungünstig aufliegenden Körperstellen.

### Das Problem mit dem Probeliegen

Je grösser die Auswahl an Matratzen bei Möbel- oder Bettenfachgeschäften ist, desto schwerer fällt die Entscheidung. «Fünf Minuten Probeliegen reichen nicht aus, um die perfekte Matratze für die nächsten zehn Jahre zu finden», erklärt Schlafexperte Jakob Schenk. «Man kann nach so kurzer Zeit auf einer Schlafunterlage einfach nicht abschätzen, ob man jede Nacht sechs bis acht Stunden darauf verbringen möchte.»

Daher empfiehlt der geprüfte Schlafberater eine personalisierte Matratze, die auch im Nachhinein an veränderte Bedürfnisse angepasst werden kann, zum Beispiel bei Gewichtsveränderungen, Schwangerschaft oder körperlichen Beschwerden. Im Rahmen

der 100-prozentigen Service-Garantie ist das in den ersten sechs Monaten nach dem Kauf einer massgefertigten schlafTEQ-Matratze kostenlos möglich, danach gegen eine geringe Vergütung.

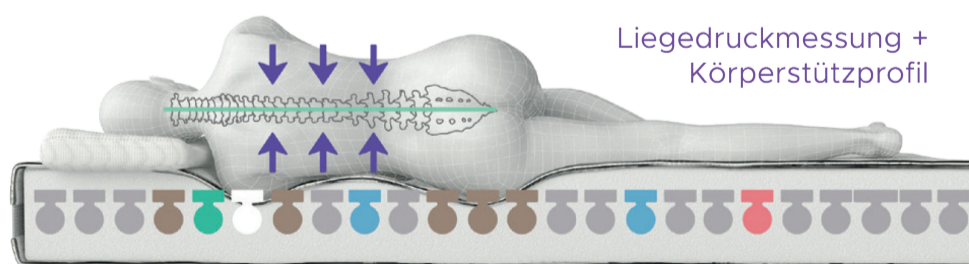
### Schlafen nach Mass

Bei schlafTEQ Zürich wird jede einzelne Matratze individuell an den Körper angepasst. Deshalb kommt eine nachträgliche Anpassung nur selten vor. «Die

Analyse am Liege-Simulator bietet eine objektive Entscheidungsgrundlage für die Zusammenstellung der Schlafunterlage. Auf Basis der einzigartigen Daten erstellen wir eine Matratze nach Mass, die im Einklang mit persönlichen Bedürfnissen und etwaigen Beschwerdebildern steht», erläutert Schlafexperte Jakob Schenk den Weg zur idealen Schlafunterlage.

## Welche Matratze braucht mein Körper?

Der Liege-Simulator berechnet Ihre ideale Matratze – schnell, unkompliziert, verlässlich.



Liegedruckmessung +  
Körperstützprofil



Ihre passgenaue Matratze  
von schlafTEQ

**schlafTEQ**  
Ihre Schlafexperten in Zürich

Jetzt Termin  
zur kostenlosen  
Liege-Analyse  
vereinbaren.



### Zürich liegt richtig

Im ergonomischen Liegezentrum von schlafTEQ Zürich in Oerlikon stellt der geprüfte Schlafberater Jakob Schenk und sein Team sein Fachwissen in Form von kostenlosen Analysen am Liege-Simulator zur Verfügung. Inzwischen hat er hunderten Kunden in aus der ganzen Schweiz zu besserem Schlaf verholfen. Voraussetzung dafür ist eine an den Körper angepasste Matratze, die bestmöglich auf Bett, Lattenrost und Kopfkissen abgestimmt ist.

Schlafen Sie gut? Vereinbaren Sie Ihren unverbindlichen Termin für eine kostenlose Analyse am Liege-Simulator beim zertifizierten Schlafexperten und seinem Team in Zürich.

Erfahren Sie mehr auf:  
**schlafTEQ.ch**



**schlafTEQ**

**Kontakt:**  
schlafTEQ Luzern –  
Ergonomisches Liegezentrum  
Max.Bill-Platz 5  
8050 Zürich

041 244 42 88  
zuerich@schlafTEQ.ch