

„Go Red for Women“

™ B. A. Anna Stecher und Dipl. med. Olaf Haberecht

American Heart Association.

"Go Red for Women" –

Warum

Frauenherzgesundheit

mehr Aufmerksamkeit braucht



„Go Red for Women“ ist eine internationale **Aufklärungskampagne** aus den USA. Ziel der Kampagne ist es, die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit stärker auf **Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen** zu lenken (Ärzte Zeitung, 2005).

Doch warum ist das notwendig? Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Todesursachen bei Frauen. Gleichzeitig werden die Symptome häufig spät erkannt oder falsch eingeordnet (Healthcare Frauen, o. J.). Genau hier setzt die Kampagne an: Sie möchte informieren, sensibilisieren und Leben retten.

Frauenherzgesundheit – ein unterschätztes Risiko

In Deutschland lassen sich rund **20.000 Todesfälle** von **Frauen pro Jahr** auf einen Herzinfarkt zurückführen. Besonders problematisch ist, dass sowohl das **Risiko** als auch die **Symptome** eines Herzinfarkts bei Frauen **häufig unterschätzt** oder **übersehen** werden.

Ein wesentlicher Grund dafür ist, dass **Frauenherzgesundheit** in Forschung, Wissenschaft und medizinischer Praxis lange Zeit nur **wenig Beachtung** fand. Das führt dazu, dass Warnsignale nicht ernst genommen oder falsch interpretiert werden – mit teils gravierenden Folgen (Healthcare Frauen, o. J.).

Geschlechtersensible Medizin – ein notwendiger Perspektivwechsel

Über viele Jahrzehnte war die medizinische Forschung vor allem auf den männlichen Körper ausgerichtet. Symptome, Krankheitsverläufe und Therapien wurden überwiegend an Männern untersucht, der männliche Körper galt als medizinischer Standard.



Für Frauen bedeutet dies, dass Erkrankungen – insbesondere solche mit geschlechtsspezifischen Besonderheiten – häufig später erkannt werden oder es zu Fehldiagnosen kommt. Erst seit den 1990er-Jahren wird das biologische Geschlecht systematisch in medizinischer Forschung und Versorgung berücksichtigt (Bundesstiftung Gleichstellung, 2024).

Frauenherzen schlagen anders

Unter dem Titel „Frauenherzen schlagen anders“ hat u.a. die Deutsche Herzstiftung auf diese Problematik aufmerksam gemacht. In ihrem Beitrag wird betont, dass Frauen bei Herzbeschwerden oft zögerlicher reagieren und Symptome bagatellisieren. Dieses **Zögern** kann jedoch **wertvolle Zeit kosten**.



Umso wichtiger ist es, die möglichen **Symptome** eines Herzinfarkts sowie die individuellen **Risikofaktoren** zu **kennen** und **ernst** zu **nehmen** (Deutsche Herzstiftung, o. J.).

Typische Symptome eines Herzinfarkts bei Frauen

Ein **Herzinfarkt äußert sich bei Frauen häufig anders als bei Männern**. Die **Beschwerden** sind oft **unspezifischer** und werden deshalb nicht **sofort mit dem Herzen in Verbindung gebracht**.

Zu den häufigsten beobachteten Symptomen bei Frauen zählen unter anderem:



Abbildung 1: Herzinfarkt bei Frauen (Symptome) (Heinz, o.J.)

Herzinfarkt bei Frauen: Risikofaktoren

Besonders gefährdet sind Frauen in den **Wechseljahren**, aber auch **jüngere Frauen** zwischen 40 und 50 Jahren. Ein erhöhtes Risiko besteht vor allem bei einem **ungesunden Lebensstil**, **psychosozialen Belastungen** oder **familiärer Vorbelastung**.

Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen:

- Übergewicht
 - Rauchen
 - Bluthochdruck
 - Erhöhte Blutfettwerte
 - Erhöhter Blutzucker
 - Psychosoziale Belastung
 - Stress
 - Bewegungsmangel
 - Ungesunde Ernährung
- (Tiefenbacher, o.J.).

Sofortmaßnahmen bei einem Verdacht auf Herzinfarkt

Sollte ein Verdacht bestehen, gilt es **keine Zeit** zu **verlieren** und **sofort** den **Notruf** zu **wählen**. Durch **Zeitverzögerungen** erhöht sich das **Risiko** für **bleibende Folgeschäden** oder einen

Herzstillstand (HerzGefäßZentrum Im Park, o.J.).

Schutzfaktoren – was das Herz stärkt

Laut der Deutschen Herzstiftung gibt es verschiedene **Schutzfaktoren**, die helfen können, einem Herzinfarkt vorzubeugen und sich gut in den Alltag integrieren lassen (Tiefenbacher, o. J.):

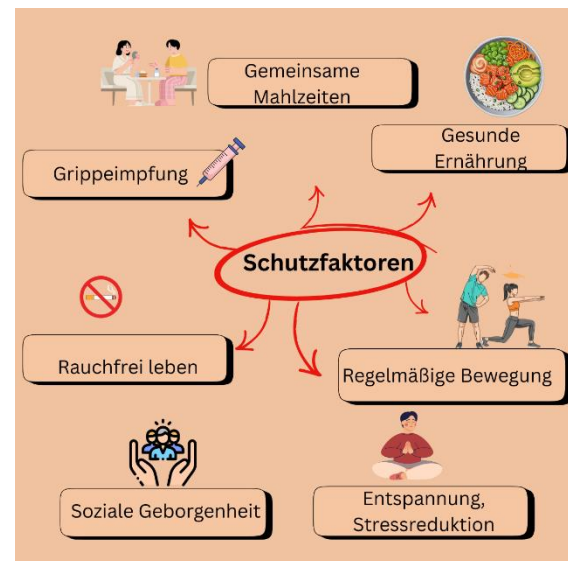


Abbildung 2: Schutzfaktoren Herzinfarkt (Tiefenbacher, o.J.)

Fazit

Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen werden noch immer zu häufig unterschätzt. Kampagnen wie „Go Red for Women“ leisten einen wichtigen Beitrag, um **aufzuklären** und das **Bewusstsein** für **geschlechterspezifische Unterschiede** zu **stärken**. Wer Symptome kennt, Risikofaktoren ernst nimmt und präventiv handelt, kann entscheidend dazu beitragen, die eigene Herzgesundheit zu schützen.

Schon kleine Veränderungen im Alltag können langfristig einen positiven Effekt auf die Herzgesundheit haben.



Bild- und Literaturverzeichnis

Ärzte Zeitung. (2005). *"Go Red for Women" für bessere Versorgung herzkranker Frauen.* Abgerufen von <https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Go-Red-for-Women-fuer-bessere-Versorgung-herzkranker-Frauen-379235.html>

Bundesstiftung Gleichstellung. (2024). *Geschlechtersensible Medizin.* Abgerufen von <https://www.bundesstiftung-gleichstellung.de/wissen/themenfelder/geschlechtersensible-medicin/>

Deutsche Herzstiftung. (o.J.). *Frauenherzen schlagen anders. Was Männer- und Frauenherzen unterscheidet.* Abgerufen von <https://herzstiftung.de/herzkrankheiten/herz-und-andere-organe/frauenherzen>

HerzGefäßZentrum Im Park. (o.J.). *Frauen und Herzinfarkte: Risiken, Symptome und Vorsorge.* Abgerufen von <https://xn--herzgefsszentrum-1nb.ch/frauherz/>

Heinz, T. (o.J.). *Gendermedizin Warum Frauen im Falle eines Herzinfarktes häufiger sterben als Männer.* Abgerufen von <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/mensch/ungleichbehandlung/herzinfarkt-frauen-1071294>

Healthcare Frauen. (o.J.). *#GoRed - Awareness-Aktion am 6. Februar 2026.* Abgerufen von <https://www.healthcare-frauen.de/projekte/frauenherzen-schlagen-anders/>

Tiefenbacher, C.P. (o.J.). *Herzinfarkt bei Frauen: Diese Symptome sollten Sie kennen!* Abgerufen von <https://herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinfarkt/anzeichen/herzinfarkt-frauen-symptome>