



## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung informiert zu Herzwochen 2019

Von *voelker-albert*

Erstellt am 4 Nov 2019 - 10:28

Für starke Frauenherzen

Jedes Jahr sterben mehr Frauen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als an Brustkrebs. In vielen Fällen unterschätzen sie die Anzeichen für eine Herzschwäche und suchen viel später als Männer ärztliche Hilfe auf. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) nimmt daher die Herzwochen im November zum Anlass, um Frauen über Herzschwäche und weitere Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems aufzuklären. Das BZgA-Onlineangebot [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de) [1] informiert zu Risikofaktoren und Symptomen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen und gibt praktische Tipps für ein herzgesundes Leben.

Mehr Frauen als Männer werden hierzulande wegen einer Herzschwäche im Krankenhaus behandelt und sterben daran. Bei dieser Erkrankung des Herzens reicht die Pumpleistung nicht mehr aus, um den Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Die häufigsten Gründe sind Koronare Herzkrankheit, Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelentzündungen und Herzklappenfehler. Bei Frauen gehen der Herzschwäche häufig ein zu hoher Blutdruck, Erkrankungen der Herzklappen oder auch Diabetes voraus. Symptome wie Atemnot, Müdigkeit oder mögliche Herzrhythmusstörungen sind bei ihnen initial schwächer ausgeprägt als bei Männern oder werden häufig nicht als Warnsignal interpretiert. Dagegen leiden Frauen häufiger unter möglichen Begleiterscheinungen wie Ängsten oder Depressionen.

Mit einer aktiven, bewussten Lebensweise können Frauen dazu beitragen, Herz und Gefäße gesund zu erhalten und ihr Erkrankungsrisiko zu senken. Das Frauengesundheitsportal liefert dazu Tipps für mehr Bewegung im Alltag, leicht umsetzbare Ideen für eine herzgesunde Ernährung und wirkungsvolle Strategien zum Abbau von Stress.

Darüber hinaus gibt das Portal einen Überblick zu weiteren Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, chronischem Herzversagen oder Herzrhythmusstörungen.

Weitere Informationen:

[www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de) [1]

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) spricht mit ihren Internetseiten [www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de) [1] und [www.maennergesundheitsportal.de](http://www.maennergesundheitsportal.de) [2] gezielt Frauen und Männer an, um sie über die Möglichkeiten einer geschlechtersensiblen Prävention und Gesundheitsförderung zu informieren. Auf beiden Portalen finden sich zudem Faktenblätter mit aktuellen Daten zur Frauen- und Männergesundheit in Deutschland. Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und können die persönliche Beratung durch eine Ärztin oder einen Arzt sowie durch qualifiziertes medizinisches Fachpersonal nicht ersetzen.

---

Kontakt:

Pressestelle der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Maarweg 149-161  
50825 Köln  
[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de) [3]

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) [4]

[www.twitter.com/bzga\\_de](https://www.twitter.com/bzga_de) [5]

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:57):** <http://www.medkom24.eu/node/24372>

**Links:**

[1] <http://www.frauengesundheitsportal.de>

[2] <http://www.maennergesundheitsportal.de>

[3] <mailto:pressestelle@bzga.de>

[4] <http://www.bzga.de>

[5] [http://www.twitter.com/bzga\\_de](http://www.twitter.com/bzga_de)