

# Frauenherzen schlagen anders

Eine Serie für die Frau und alle, welche sich für Frauen interessieren

**A**ls ich 2005 in den USA zum vierten Mal den Badwater-Ultra lief, durfte ich wieder einmal die großartige Leistung von Frauen auf einer mörderischen Laufstrecke beobachten, von Frauen, die in nichts den Männern nachstanden. Ich konnte aber auch meine eigene Frau und die vielen helfenden Begleiterinnen spüren, ohne die unser Laufsport gar nicht vorstellbar wäre. So kam mir die Idee, nach den vielen Jahren meiner sportlichen Laufbahn aus meiner Erfahrung und aus den Augen des Arztes das Besondere in den Frauen hervorzuheben und zu schildern. Diese Hommage an die laufende Frau und nicht zuletzt auch an die Begleiterin der Läufer soll in dem folgenden Artikel zunächst einen zusammenfassenden und einführenden Niederschlag finden.

... und so sehen wir die Unterschiede zwischen den Geschlechtern täglich, wenn wir unsere Runde im Park drehen, an einem Volkslauf teilnehmen. Sie sind so groß, dass wir meist nicht zusammen duschen - warum eigentlich nicht?

Wir entwickeln uns schon im Mutterleib in zwei Richtungen, wobei es manchmal auch Irrwege gibt – aber selten. Der eine Weg geht zum Manne hin, der andere führt zur weiblichen Ausprägung des eigentlich so gleichen Säugetiers. Und so wachsen wir heran, durch unsere individuelle Welt, unsere materielle körperliche Landschaft, durch die Seelenlandschaft, ohne die uns die Luft ausgehen würde. Die Pubertät zeigt schon sehr deutlich die hormongesteuerten Unterschiede. Das weibliche Geschlecht wird zunehmend von den Östrogenen bestimmt, während das männliche Geschlecht vom Testosteron beherrscht wird.

Dann geht's erst richtig los: Wir beginnen uns zu schämen, wollen uns niemandem zeigen. Was beschützen wir da eigentlich – wir beschützen unsere Gene (siehe auch Dawkins „Das egoistische Gen“). Und dann verlieren wir völlig den Kopf und tun alles, um uns zu paaren mit jemandem, der hübsch zu sein scheint, der gut riecht, einen schönen Klang seiner Stimme zeigt, der fröhlich ist, nachdenklich oder uns einfach nur

„sympathisch“ ist. Das geht so lange bei den Frauen, bis sie Kinder bekommen können, ihre Gene weiterreichen. Dann versiegen die Hormone, dann verändern sie sich, ebenso wie die Männer, die aber auch nicht von Wechseljahren verschont bleiben, sie aber lieber Lifestyle-Crisis nennen.

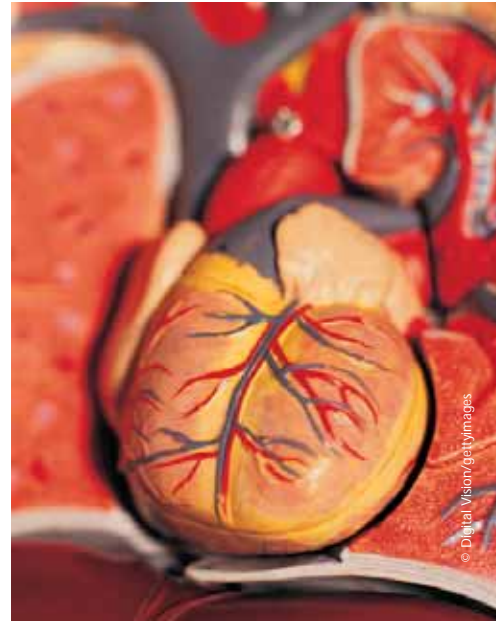
So weit gilt dies fast überall in der Welt. Aber in den reichen westlichen Ländern scheinen neue Zeiten anzubrechen, alles wird ein wenig anders. Das traditionelle Rollenverhalten ändert sich zunehmend und parallel dazu erhöhen sich die Risiken, die sonst immer nur bei Männern waren.

Wie selbstverständlich übernimmt die Frau die Pflichten der Familienplanung indem sie die Antibabypille zur Empfängnisverhütung verwendet. Die Erfahrung zeigt, dass nur selten die Neigung zur Bildung von Thrombosen vor der Erstverordnung ausgeschlossen wird. So ist die so genannte APC-Resistenz (aktiviertes Protein C) mit einem bis zu hundertfachen Risiko der Thrombose verbunden. Jährlich kommt es in Deutschland zu hunderttausend Todesfällen infolge von Thromboembolien (Deutsches Ärzteblatt 95, Ausgabe 38 vom 18.9.1989, Seite A-2316/B-2006/C-1863). Bis zu 60 % der Frauen, die wegen einer Thrombose ins Krankenhaus kommen, leiden an einer APC-Resistenz.

Die APC-Resistenz wird auch als Faktor-V-Leiden bezeichnet, da ein Gen auf dem Aminosäurenplatz Nr. 5 gegen ein anderes ausgetauscht ist (Arginin wird gegen Glutamin ausgetauscht).

Nikotingenuss verbietet eigentlich die Einnahme der Antibabypille. Beide Faktoren potenzieren das Risiko für Thromboembolien um das 60fache im Vergleich mit Frauen, die weder rauchen noch die Pille nehmen.

Die junge Frau muss schon arbeiten gehen, damit die Familie durchkommt. Sie greifen immer öfter zur Zigarette, verbringen ihre Zeit in Besprechungen, sie fahren mehr selbst Auto, auch zum Einkaufen.



Frauen sind heute nicht weniger herzinfarktgefährdet als die meisten Männer.

Treppen werden gemieden, da der Einkaufskorb so groß ist. Sie fliegen, reisen, sind gestresst, von morgens bis abends. Sie leiden jetzt auch zunehmend häufig unter Zeit- und Termindruck, kommen gestresst von der Arbeit nach Hause, wo das fiebernde Kind im Bett liegt, wo es doch eigentlich Schulaufgaben machen sollte. Der Ehemann hat sein Möglichstes versucht, das Kind weint und hustet, die Mutter ist genervt, - ihr Mann will heute nicht nur das Abendessen von ihr gemacht haben. ...

Die Anzahl der Fraueninfarkte ist auf 120.000 im Jahr in Deutschland gestiegen. Ist es aber nur der Stress, nur das Rauchen, sind es mehr die Hormone oder die Blutfette?

Seit Jahren ermahne ich Frau A., sie möge einen Blutfettsenker (ein Statin) einnehmen. „Ich will es erst mal mit Diät versuchen ...“, das war jedes Mal die Stimme der Frau, die nicht erkannt hat, dass sie inzwischen ein gleich großes Infarktisiko hat wie ein Mann. Dann

kommt sie im Herbst und erzählt so nebenbei: „... und manchmal drückt es mich so auf dem linken Brustbereich, in den letzten Tagen besonders - und heute Nacht habe ich so geschwitzt...“ Ein EKG zeigt es sofort: Vorderwandinfarkt bei einer Nichtraucherin, die nur wenig Übergewicht hat, die als vermeintlich einziger Risikofaktor die erhöhten Blutfette hatte, und das nicht mal so exzessiv. Sie wird noch am Nachmittag sterben, wiederbelebt werden, einen leichten Hirnschaden zurückbehalten, da der Sauerstoffmangel zu lange dauerte.

Frauen fürchten sich eher vor Brustkrebs, Venenthrombose oder einem Tumor der Gebärmutter. Ein Evainfarkt steht da noch nicht an erster Stelle, weit gefehlt! Professor Dr. Ingeborg Siegfried (Vorsitzende der Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Krankheiten in Hessen):

„Starke Schmerzen zwischen Nase und Nabel, die keinen deutlichen Grund haben und länger als 15 Minuten dauern, deuten darauf hin, dass sie vom Herzen kommen.“ Wenn diese dann auch noch durch körperliche Belastung ausgelöst oder gar verstärkt werden, muss der Notarzt hinzugezogen werden, sonst verrinnt wertvolle Zeit bis zur sachkundigen Hilfe.

### Wir hinken hinterher – müssen umdenken!

Dann versiegen die Östrogene der Frau plötzlich und schon müssen sie ein weiteres Los tragen. Die Wechseljahre kündigen sich durch Hitzewallungen an, Stimmungsschwankungen, Libidoverlust und dann auch noch die Osteoporosegefahr. Auch die berufliche Anerkennung gerät ins Schwanken, beruhte sie doch oft vordergründig auf unbewussten Mechanismen. Da sollen Frauenherzen nicht anders schlagen. Heute wissen wir, dass das Gegenteil der Fall ist. Die Anzahl der tödlichen Infarkte nimmt bei den Frauen zu, während diese bei den Männern eher stagniert. Unter ca. 94.166 Menschen, welche an einem ischämischen Herzinfarkt starben, waren fast 60 % Frauen betroffen. Das Risiko für Frauen steigt ab dem 65. Lebensjahr statistisch an, aber immer mehr Frauen bekommen mit 40 Jahren bereits ihren Herzinfarkt.

Lange Jahre war die Hormontherapie in den Wechseljahren Standard und man vermutete nicht nur einen Schutz vor Osteoporose sondern auch vor der Erkrankung der Herzkranzgefäße



Nikotin erhöht die Thrombosegefahr.

- Dass sich dieser Weg als Irrweg erwiesen hat, ist mancher Frau zum Verhängnis geworden. Die Ursachen sind auch dort zu suchen, wo namhafte Autoren auch heute noch in Bezug auf den Alkoholkonsum behaupten: „... bei 20 Gramm Alkohol am Tag für Männer. Das entspricht knapp einem halben Liter Bier oder einem Glas Wein. Frauen rät die DGE, maximal 10 Gramm Alkohol an einem Tag zu konsumieren, also nur die Hälfte“ (Zitat aus Deutsche Gesellschaft für Ernährung vom 31. 3. 2006.)
- Die DGE empfiehlt aber in der Tat nicht, dass jeder diese Menge täglich trinken sollte.

Heute wissen wir, dass schon geringe Mengen Alkohol zu erheblichen Schäden führen können, ähnlich wie einige wenige Zigaretten pro Tag bereits zu ernstesten Krankheiten beitragen. Es geht also um Geld.

Frauen ab der Menopause können einen Schutz vor Schlaganfall erreichen, wenn sie täglich 100 mg Aspirin® (Acetylsalicylsäure) zu sich nehmen. Bei Männern

bewirkt dieser Vorgang keine Schlaganfallverringering, dafür aber eine Verminderung in Bezug auf den Herzinfarkt. Gefäße sind wie alle Hohlorgane des menschlichen Körpers vom so genannten autonomen Nervensystem abhängig. Auf das autonome Nervensystem hat unser Wille keinen Einfluss, es ist also autonom.

Eine Harmonie ist oft erwünscht, manchmal erreicht, aber manchmal auch unerwünscht. So drückt eine zu große Harmonie von Parasympathikus und Sympathikus (die beiden Gegenspieler dieses Systems) bei der Herzfrequenzvariabilität (regelmäßige Änderung des zeitlichen Abstandes zwischen 2 Herzschlägen) eher einen schlechten Trainingszustand oder gar ein Zeichen für eine Neuropathie (Erkrankung von Nerven, z. B. bei der Diabetikerin) aus.

Der Parasympathicus dämpft die Impulse an die Gefäße, sie verengen sich, der Sympathikus versucht das Gegenteil. Hier kommt es wieder, das Wort „Sympathie“, das so entscheidend ist, wenn wir jemanden mögen ...

Zahlreiche Vernetzungen finden sich in unserem Gehirn, wo Impulse aus dem im Stirnhirn gelegenen emotionalen Zentrum an den Stammhirnbereich abgegeben werden, wo die Steuerung unseres Unbewussten abläuft.

Da gibt die Angst eine Information über zahllose Neuronen an die Nebenniere, die jetzt wie verrückt Adrenalin produziert. Zucker wird freigesetzt, als wäre die Frau von heute noch auf der Flucht vor der Meute von Wölfen, die ihre „Brut“ bedroht. Diese Zuckermoleküle braucht sie, damit sie aus deren Energie die Flucht organisieren kann, sonst steigt der Insulinspiegel an.

25 % unserer Bevölkerung läuft täglich über solche Mechanismen gesteuert mit einem erhöhten Insulinspiegel herum, da zu hohe Zuckerwerte vorliegen und der Stresspegel zu hoch liegt und da „ein süßer Trost“ beruhigt, ja von unserem „Urhirn“ geradezu verlangt wird.

Und so kommt es, dass Frauen ihren Zuckerspiegel nicht abbauen können, dass der zu hohe Zucker neben dem versteckten Fett auch noch das Gewicht erhöht und dann kommen die Gelenke – der erste Frust mit einer Abnahmekur ist vorprogrammiert.