



# **HERZINFARKT UND HERZKRANKHEIT BEI FRAUEN**

## SYMPTOM-CHECKLISTE

**Wichtig: Nicht alle Symptome treten gleichzeitig auf.  
Auch milde oder „ungewöhnliche“ Beschwerden können ernst sein.**

---

### ***Klassische Symptome (können auftreten, sind aber nicht immer dominant)***

- Druck, Enge oder Brennen im Oberkörper (Brustbereich)
- Schmerz im Oberkörper, der länger als wenige Minuten anhält oder wiederkehrt
- Ausstrahlende Schmerzen in Arm (häufig beide Arme), Schulter oder Rücken

---

### ***Häufige – aber oft übersehene – Symptome bei Frauen***

- Kurzatmigkeit oder Atemnot – auch ohne Schmerzen im Oberkörper
- Ungewöhnliche, neue oder extreme Müdigkeit (Tage oder Wochen vorher möglich)
- Schwächegefühl oder plötzliche Erschöpfung
- Übelkeit oder Erbrechen
- Schwindel oder Benommenheit
- Kalter Schweiß
- Schmerzen im Nacken, Kiefer oder oberen Rücken
- Oberbauchbeschwerden oder Druck im Magenbereich
- Schlafstörungen in den Wochen vor dem Ereignis
- Unruhe oder ein „diffuses Angstgefühl“

---

### ***Frühwarnzeichen (können Wochen vor einem Herzinfarkt auftreten)***

Basierend auf der Studie von McSweeney et al.:

- Zunehmende Müdigkeit ohne erkennbare Ursache
- Schlafprobleme
- Kurzatmigkeit bei geringer Belastung
- Ungewöhnliche Schwäche



## Wichtig für die Prävention

Frauen unterschätzen ihr Herzrisiko häufig. Dabei sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache bei Frauen.

Ein regelmäßiger Check von:

- › Blutdruck
- › Blutzucker
- › Cholesterin
- › Körpergewicht
- › Lebensstil (Bewegung, Stress, Rauchen)
- › Vorsorge (Cardiographie)

kann entscheidend sein.

## Wann sofort handeln?

- › Wenn mehrere dieser Symptome **gleichzeitig auftreten**
- › Wenn Beschwerden **neu**, ungewohnt oder stärker als üblich sind
- › Wenn Symptome plötzlich einsetzen oder sich rasch verschlimmern



**Im Zweifel sofort den Notruf wählen.**

Lieber einmal zu viel abklären als einmal zu spät.