

FRAUEN UND MÄNNER SIND VERSCHIEDEN

Die Risikofaktoren für einen Herzinfarkt und Schlaganfall kennen wir: Bewegungsarmut, schlechte Ernährung, hoher Blutdruck, Zuckerkrankheit, Rauchen, Streß. Diese Risikofaktoren können wir alle beeinflussen. Bei Frauen kommt noch ein Risikofaktor dazu: die Regelblutung (JAMA Cardiology 7.1.2026). Kommt die letzte Regelblutung sehr früh (hier bei dieser Untersuchung vor dem 40. Lebensjahr), dann besteht für diese Frauen ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt und Schlaganfall. Verfrühte letzte Regelblutungen durch Operationen wurden dabei nicht erfasst, können aber auch einen Einfluß haben. Frauen mit einer frühen Menopause sollten sich herzmäßig untersuchen lassen, und entsprechend Vorsorge treffen. Bei Männern gibt es etwas Ähnliches: wenn das beste Stück des Mannes lahmt, dann reicht sicher nicht der Gang zum Urologen, sondern das Herz muss untersucht werden. Denn das beste Stück zeigt oft bei Störungen eine beginnende Durchblutungsstörung am Herzen an.

Achten Sie also auf die klassischen Risikofaktoren und auch auf die kleinen Warnsignale, die uns unser Körper schickt. Ihr Körper wird Ihnen dankbar sein, wenn Sie auf ihn hören. Und Sie werden dankbar sein, wenn Sie zugehört haben und Schlimmes verhindern konnten.