

Herzinfarkt: Frauen leiden anders



© Julia Wetzel

Mit unauffälligen Symptomen kann ein Herzinfarkt bei Frauen oft übersehen werden. In Heppenheim klärt ein Aktionstag über die unterschätzte Gefahr auf und zeigt Vorsorgeoptionen.

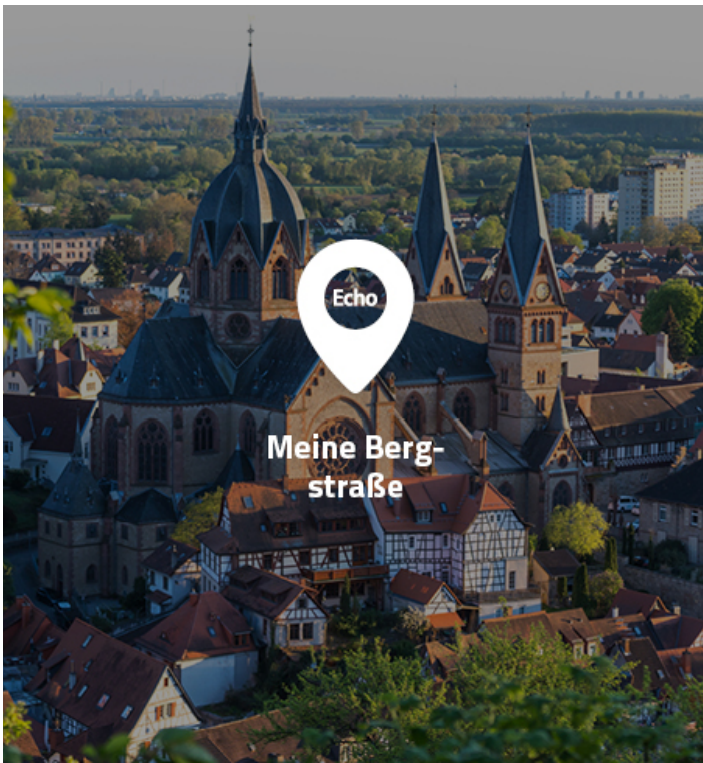
📅 20. April 2026 – 07:00 Uhr

🕒 3 min

👤 [Julia Wetzel](#)

Kreis Bergstraße. „Frauenherzen schlagen anders“, sagt die Erste Kreisbeigeordnete Angelika Beckenbach. Und so lautet auch das Motto, mit dem dafür sensibilisiert werden soll, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen die häufigste Todesursache sind, jedoch noch immer unterschätzt werden. Denn bei Frauen äußern sich Symptome eines Herzinfarkts anders als bei Männern – und werden daher oft nicht sofort erkannt. Mit einem Aktionstag wurde nun in Heppenheim darauf aufmerksam gemacht.

„Viele denken, Brustkrebs sei die häufigste Todesursache bei Frauen“, sagt Beckenbach bei der Eröffnung der Aktionsmeile. Doch die häufigste Todesursache seien Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese äußern sich bei Frauen nicht nur anders, die Vorsorge sei auch eine andere.



Meine Bergstraße aktuell, lokal, nah dran!

Behalten Sie Ihre Heimat mit unserem Lokal-Newsletter im Blick.

- ✔ Das Wichtigste aus der Bergstraße
- ✔ Kostenlos per Mail in Ihr Postfach
- ✔ Montag bis Samstag um 16 Uhr

organisation@kreis-bergstrasse.de

[Kostenlos anmelden >](#)

Mit dem Erhalt des Newsletters willige ich ein, dass mein Nutzungsverhalten gespeichert wird, um die Gestaltung künftiger Newsletter zu verbessern.

[Datenschutz & Widerruf >](#)



Frauenherzen schlagen anders.

Angelika Beckenbach

AB

Erste Kreisbeigeordnete und Gesundheitsdezernentin, Kreis Bergstraße

Die Aktionsmeile mit Informationsständen befand sich im Rewe-Center Ludorf in Hepenheim. „Wir wollen nah bei den Menschen sein, sie in ihrem Alltag abholen“, so Beckenbach. „Man sieht am Feedback, dass es gut angenommen wird“, freut sich Marktinhaber Daniel Ludorf, der nicht zum ersten Mal eine Aktion gemeinsam mit dem Kreis Bergstraße durchführt. Und so bietet der Markt als Teil der Meile Auberginen-Salat als Kostprobe an, nach einem Rezept aus der mediterranen Küche, die als herzfrendlich gilt.

Am Stand der Deutschen Herzstiftung wartet der ehrenamtliche Beauftragte der Stiftung für den Kreis Bergstraße, Christian Frunzke-Wihler. Die Stiftung investiert mit in die Forschung rund um Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wie er berichtet, sei noch nicht allzu lange bekannt, dass sich ein Herzinfarkt bei Frauen anders äußern könne als bei Männern. So ist auf einem Plakat der Deutschen Herzstiftung zu lesen, dass der Herzinfarkt keine reine „Männerkrankheit“ und die Symptomatik bei Frauen nicht immer klar ist, weshalb die Symptome oftmals fehlgedeutet würden.

Mehr aus dem Kreis Bergstraße

Mörtenbach (Bergstraße)

Umgehungsstraße B38 bei Mörtenbach nimmt weiter



Als Alarmzeichen werden Schmerzen im Brustkorb, im Rücken oder im Oberbauch genannt, die länger als fünf Minuten anhalten. Diese können in den Arm, den Hals oder den Oberbauch ausstrahlen. Ein weiteres Alarmzeichen ist es, wenn die Schmerzen flächenhaft auftreten und als brennend und drückend mit Engegefühl in der Brust beschrieben werden. Als Besonderheit wird genannt, dass mit höherem Alter der betroffenen Person der Brustschmerz bei einem Herzinfarkt geringer ist. Bei Frauen gelten Atemnot, Übelkeit oder Erbrechen, Schwitzen, Benommenheit oder Schwindel sowie unerklärliche Müdigkeit als zusätzliche Symptome. Bei einem Verdacht auf einen Herzinfarkt sollte sofort die Notrufnummer gewählt werden.

Am Stand der AOK wiederum wird die Handkraft gemessen. Auch diese kann einen Hinweis auf eine Herz-Kreislauf-Erkrankung geben. „Viele denken, was haben Zähne mit dem Herz zu tun“, so die Aussage am Stand für Zahngesundheit des Kreises. „Eine Entzündung geht immer durch das Herz“, so die Antwort. So etwa auch eine Zahnfleisch-Entzündung. Daher wird geraten, sollte eine Entzündung oder Zahnfleischbluten über ein paar Tage andauern, sollte ein Zahnarztbesuch folgen. Weiter wurde an diesem Stand erläutert, wie man Entzündungen vorbeugen kann.



Können Sie das Wort des Tages knacken?

Sechs Versuche, ein Geheimnis – stellen Sie Ihr Sprachgefühl auf die Probe.

Jetzt rätseln >

Blutdruck messen und Bewegung

Bei der Apotheke im Rewe kann man sich an diesem Tag den Blutdruck messen lassen. So empfiehlt die Apothekerin, ab etwa 40 Jahren den Blutdruck zweimal im Jahr kontrollieren zu lassen. Außerdem sollte auf gesunde Ernährung und Bewegung geachtet sowie auf Rauchen verzichtet werden.

Um Bewegung geht es auch beim Sportpark Heppenheim. Bewegung ist wichtig zur Vorbeugung. Dabei gehe es nicht nur um Ausdauer, sondern auch um Muskulatur. „Das Herz ist auch ein Muskel“, betont Christopher Schuff vom Sportpark. Bei Frauen empfehle sich eine Mischung aus Mobilität, Muskulatur, Ausdauer aber auch Regeneration. Hinzu komme das psychische Wohlbefinden, also zum Beispiel in der Gruppe zu trainieren.

Notfalldosen für den Kühlschrank

Beim DRK Bergstraße wird gezeigt, was zu tun ist, sollte eine Person einen Herzinfarkt erleiden. An einer Puppe wird die Herzmassage gezeigt, und es werden weitere Tipps zur Ersten Hilfe gegeben. Auch besteht die Möglichkeit, sich über Hausnotrufergeräte zu informieren. Denn im Falle eines Herzinfalles können über ein solches Gerät die Helfer des DRK gerufen werden.

Am Stand der Gleichstellungsbeauftragten der Kreisverwaltung konnte man sich unter anderem über Notfalldosen informieren. In diesen Dosen, die im Kühlschrank gelagert werden, kann man wichtige Informationen wie einen Medikamentenplan hinterlassen. Ein Aufkleber am Kühlschrank zeigt Sanitätern dann, wo die Dose zu finden ist.



Julia Wetzel
