

American Heart Association®



Abbildung 1: Logo (vgl. American Heart Association, 2024)

™ Lia Schumann, B.A. Lisa Gräbe, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Die „American Heart Association“ setzt sich seit 2004 mit ihrer Bewegung „Go Red for Women“ mit der größten Gesundheitsbedrohung für Frauen, den Herz-Kreislauf-Erkrankungen (HKE) auseinander. Die Organisation beschäftigt sich mit dem Bewusstsein und den klinischen Versorgungslücken dieser Erkrankungen (vgl. American Heart Association, 2024). Sie finanziert lebensrettende Forschungen und engagiert sich darin, Hindernisse zu beseitigen, mit denen Frauen konfrontiert sind, um eine bessere Gesundheit und ein besseres Wohlbefinden zu erleben. Jedes Jahr findet passend dazu am ersten Freitag im Februar der „National Wear red day“ statt, an dem alle Interessierten gemeinsam Rot tragen und das Ziel verfolgen Herzerkrankungen und Schlaganfälle zu thematisieren (ebenda).



Abbildung 2: Menschengruppe (eigene Darstellung)

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen. Fast die Hälfte (45%) aller Frauen über 20 Jahre sind von einer Form der HKE betroffen (vgl. Robert Koch Institut, 2023). Zu den wichtigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören die folgenden Krankheiten: Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzmuskelentzündung, Herzrhythmusstörungen (vgl. RKI, 2023).

Anzeichen und Symptome eines Herzinfarkts:

(vgl. Deutsche Herzstiftung, 2024)

- Kurzatmigkeit
- Schweißausbrüche
- Rückenschmerzen
- Übelkeit
- Erbrechen
- Schmerzen im Oberbauch über mehrere Minuten
- Ziehen in den Armen, mit ausstrahlen in den linken Arm
- Unerklärliche Müdigkeit
- Depressionen

Anzeichen und Symptome eines Schlaganfalls:

(vgl. American Heart Association, 2024)

- Halbseitige Lähmung des Gesichts, des Armes, oder des Beines
- Verwirrung
- Schwierigkeiten beim Sprechen oder Verstehen
- Sehstörung/ Verschwommenes Sehen
- Schwindel, Gleichgewichtsverlust
- starke Kopfschmerzen

Für die schnelle Hilfe bei einem Verdacht auf einen Schlaganfall wird der **FAST-Schnelltest** angewendet.



Abbildung 3: FAST- Methode zur Anwendung bei Verdacht auf einen Schlaganfall (eigene Darstellung, vgl. Schultheis, 2021)

Risikofaktoren für HKE: (American Heart Association, 2024)

Die folgenden Risikofaktoren sind angeboren oder biologisch veranlagt und können somit **nicht beeinflusst** werden: Alter, Geschlecht, Vererbungen, vorheriger Schlaganfall/ Herzinfarkt.

Diese nachfolgenden Risikofaktoren können durch eine andere Lebensweise **bewältigt werden**: Hoher Blutdruck, Rauchen, hoher Cholesterinspiegel, mangelnde Bewegung, Fettleibigkeit, Übergewicht, Diabetes.

Prävention von HKE: (vgl. Deutsche Herzstiftung, 2024)

mindestens 150 Minuten
pro Woche aktive
Bewegung

Stress reduzieren und
bewusst **entspannen**

Rauchfrei leben

Gesund ernähren mit
wenig ungesunden
Fetten und Salz

Abbildung 4: Prävention HKE (eigene Darstellung, vgl. Deutsche Herzstiftung, 2024)

Die häufigsten Mythen über Herzkrankheiten:

(vgl. American Heart Association, 2024)

- Von Herzkrankheiten sind nur alte Menschen betroffen (Die Risiken nehmen mit steigendem Alter zu)
- Herzkrankheiten betreffen keine fitten Frauen (Das Risiko ist dennoch nicht vollständig minimiert)
- Ich habe keine Symptome (Die Symptome zwischen Männern und Frauen sind häufig unterschiedlich und werden deswegen meist missverstanden)

Tragen Sie Rot, um das Bewusstsein für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schärfen und Leben zu retten. *Warum? Weil es zu viel ist, auch nur eine Frau durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verlieren.*

Quellen

American Heart Association. (2024). *Go Red for Each Other*. Abgerufen von <https://www.goredforwomen.org/en/>

Deutsche Herzstiftung. (2024). *Herzinfarkt bei Frauen: Diese Symptome sollten Sie kennen!* Abgerufen von <https://herzstiftung.de/infos-zu-herzerkrankungen/herzinfarkt/anzeichen/herzinfarkt-frauen-symptome>

Robert Koch Institut (RKI). (2023). *Herz-Kreislauf-Erkrankungen*. Abgerufen von https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/H/Herz_Kreislauf_Erkrankungen/Herz_Kreislauf_Erkrankungen_node.html#:~:text=Zu%20den%20wichtigen%20Herz%2DKreislauf,der%20Herzinfarkt%20und%20der%20Schlaganfall.

Schultheis, C. (2021). *Schlaganfall- Anzeichen, Ursachen und Therapie*. Abgerufen von <https://www.heilpraxisnet.de/krankheiten/schlaganfall/>