



FRAUENHERZEN
SCHLAGEN
ANDERS

Frauenherz-
Gesundheit #go red

**IHR HERZ –
IHRE GESUNDHEIT:**

**ALLES, WAS SIE FÜR
EIN STARKES FRAUENHERZ
WISSEN SOLLTEN!**

Herzgesundheit ist für uns Frauen von entscheidender Bedeutung, denn Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören zu den häufigsten Gesundheitsrisiken. Besonders in den Wechseljahren verändert sich der Körper und damit auch die Bedürfnisse Ihres Herzens. Wir haben für Sie die wichtigsten Informationen zusammengestellt, damit Sie gesund bleiben.

Was stärkt das Frauenherz?

ACHTEN SIE BESONDERS AUF:

Ausgewogene Ernährung:

Eine mediterrane Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten (z.B. Olivenöl, Nüsse) und mageren Eiweißquellen stärkt das Herz.

Bewegung im Alltag:

Regelmäßige körperliche Aktivität (mindestens 150 Minuten pro Woche, z.B. zügiges Gehen, Radfahren) senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich.

Stressbewältigung:

Chronischer Stress belastet das Herz. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder stress-reduzierende Präparate mit Lavendel oder Passionsblume helfen, Stress abzubauen.

Regelmäßige Vorsorge:

Lassen Sie Ihren Blutdruck, Cholesterin- und Vitamin-D-Spiegel regelmäßig überprüfen. Nutzen Sie dafür unsere Gesundheitstests. Nehmen Sie mindestens ein blutdrucksenkendes Arzneimittel ein? Dann empfiehlt Ihre Krankenkasse eine professionelle Blutdruck-Dreifachmessung in unserer Apotheke.

Mehr Infos:

www.vitalapotheke24.de

EIN GESUNDES
HERZ BEGINNT MIT
EINEM GESUNDEM
LEBENSSTIL!

Gesunder Schlaf:

Frauen benötigen etwa 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht – das schützt Herz und Kreislauf. Besuchen Sie unsere Schlafsprechstunde, um Tipps und Hilfen für einen erholsamen Schlaf zu erhalten.

Rauchfrei leben:

Rauchen verdoppelt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Ein Rauchstopp verbessert die Sauerstoffversorgung Ihres Herzens und Ihre Herzgesundheit.



Besonders hilfreich:
Die standardisierte Blutdruckmessung in unserer Apotheke gibt Ihnen verlässliche Werte, um Ihr Herz-Kreislauf-System im Blick zu behalten.

Herzinfarkt bei Frauen: Woran Sie ihn erkennen

Typische Beschwerden bei Frauen:

- Ungewöhnliche Müdigkeit (oft Tage zuvor spürbar)
- Kurzatmigkeit, auch ohne Belastung
- Übelkeit, Erbrechen oder Schwindel
- Schmerzen oder Druckgefühl in Oberbauch, Rücken oder Kiefer
- Engegefühl in der Brust (kann schwächer ausgeprägt sein als bei Männern)
- Kalter Schweiß

FRAUEN ZEIGEN
OFT ANDERE
SYMPTOME ALS
MÄNNER, WAS DIE
DIAGNOSE
ERSCHWEREN
KANN.

Wann sollten Sie handeln?

Nehmen Sie auch unspezifische Beschwerden ernst! Wenn Sie eines oder mehrere der oben genannten Symptome verspüren: Zögern Sie nicht und rufen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin und/oder den Notruf 112. Jede Minute zählt.

Unterschiede zu Männern:

Männer verspüren oft die „klassischen“ starken Brustschmerzen mit Ausstrahlung in den linken Arm. Bei Frauen sind die Symptome häufig unspezifischer, was dazu führt, dass Herzinfarkte bei Frauen später erkannt werden.

HERZ- BESONDERHEITEN WÄHREND DER WECHSELJAHRE

Sinkender

Östrogenspiegel:

Östrogen schützt das Herz, aber in den Wechseljahren nimmt dieser Schutz ab. Dadurch steigt das Risiko für Bluthochdruck und erhöhte Cholesterinwerte. Der Meno-Check misst die Werte der Hormone Östradiol, Progesteron, DHEA-S und Testosteron.



Herz-Kreislauf-

Vorsorge: Lassen Sie in dieser Lebensphase gezielt Ihren Blutdruck, Cholesterinspiegel und Blutzucker überprüfen – beispielsweise mit unseren Gesundheitstests.

DIE
WECHSELJAHRE
BRINGEN HORMONELLE
VERÄNDERUNGEN
MIT SICH, DIE
AUCH DAS HERZ
BETREFFEN.

Gewichtszunahme:

Viele Frauen bemerken in den Wechseljahren eine Gewichtszunahme, die das Herz zusätzlich belasten kann. Ein Gentest kann helfen, Ihr Wunschgewicht gesund zu erreichen.

Wichtig:

Eine bewusste Lebensweise kann das Risiko erheblich senken! Fragen Sie auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach individuellen Präventionsmöglichkeiten.



Ihr Herz ist es wert! Wir sind für Sie da! Nutzen Sie unser vielfältiges Angebot für Ihre Herzgesundheit:

STANDARDISIERTE
BLUTDRUCKMESSUNG
FÜR ZUVERLÄSSIGE
WERTE.

SCHLAF-
SPRECHSTUNDE
FÜR ERHOLSAME
NÄCHTE UND
WENIGER STRESS.

GESUNDHEITSTESTS:
ERFAHREN SIE
MEHR ÜBER IHRE
GESUNDHEITS-
UND HORMONWERTE

Sprechen Sie uns an –
wir beraten Sie gern!
Bleiben Sie gesund!

Ihr Team #vital
www.vitalapotheke24.de



Vital Apotheke

Der Mensch im Mittelpunkt

Kaiserstr. 58 | 88348 Bad Saulgau
Telefon (07581) 48 49 00