#GoRed – Frauenherzen schlagen anders
2026
Aktionstag am Freitag, 6. Februar 2026

Noch immer sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen weltweit die häufigste Todesursache bei Frauen - bis zu 20.000 von ihnen sterben jährlich allein in Deutschland daran, weil Symptome aufgrund anderer Ausprägungen als bei Männern zu spät erkannt oder falsch gedeutet werden.

Das wollen wir – die Healthcare Frauen – ändern und haben deshalb 2023 gemeinsam mit der Herz-Hirn-Allianz die Kampagne #GoRed ins Leben gerufen. Ziel ist es, geschlechtsspezifische Unterschiede bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sichtbar zu machen, Prävention zu stärken und die Versorgungslage von Frauen langfristig zu verbessern.

2026 findet #GoRed bereits im vierten Jahr statt. Allein 2025 konnten wir über 36 Millionen Kontakte in Deutschland erreichen. Diese Resonanz zeigt: Unsere Aufklärungsarbeit sensibilisiert, bewegt - und trägt dazu bei, Leben von Frauen zu retten.

Prävention kann einen entscheidenden Beitrag leisten, diese Wahrnehmungslücken zu schließen und Frauengesundheit voranzubringen - und konkrete Maßnahmen in der Gesundheitspolitik anzustoßen.

An unserem Aktionstag wollen wir - mit möglichst vielen Mitmachenden in der ganzen Bundesrepublik - mit einem roten Kleidungsstück oder einem roten Accessoire ein Zeichen setzen. Dabei geht es uns darum, aufklärende Fakten zum Thema Herzinfarkt zu vermitteln, Frauen zu ermutigen, sich für ihre Gesundheit einzusetzen und das Bewusstsein in der gesamten Bevölkerung zu steigern. Jede*r kann mitmachen!

Ladet am **6. Februar 2026** ein Foto inkl. rotem Accessoire/Gegenstand/Element auf Euren Social Media-Profilen hoch und verwendet die Aktions-Hashtags **#frauenherzenschlagenanders und/oder #GoRed.**

<u>Inhaltliche Schwerpunkte 2026:</u>

1. Prävention und Vorsorge

Prävention ist entscheidend, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig zu erkennen und wirksam vorzubeugen. Dabei unterscheidet man klassisch zwischen Primär- und Sekundärprävention: Primärprävention richtet sich an gesunde Menschen mit dem Ziel, erste Krankheitsereignisse zu vermeiden – etwa durch gesundheitsfördernde Maßnahmen wie regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung oder Rauchverzicht sowie durch regelmäßige Gesundheits-Check-ups.

Sekundärprävention fokussiert auf Personen mit erhöhtem Risiko oder bereits bestehenden gesundheitlichen Vorbelastungen. Sie soll das Fortschreiten der Erkrankung oder das Auftreten

schwerer Folgeereignisse verhindern – beispielsweise durch strukturierte Behandlungsprogramme, konsequente Therapieempfehlungen und wiederholte Kontrolluntersuchungen, etwa bei familiärer Hypercholesterinämie, erhöhtem Lipoprotein(a) oder auffälligen Nierenwerten wie dem Urin-Albumin-Creatinin.

Obwohl in Deutschland gute Voraussetzungen für Vorsorgeuntersuchungen bestehen, werden sie gerade von Frauen noch zu selten wahrgenommen. Ziel ist es daher, das Bewusstsein für die Bedeutung früher Check-ups zu erhöhen und die Nutzung vorhandener Angebote, insbesondere von Screeningangeboten, deutlich zu steigern. Für Frauen ab 40 Jahren sind niedrigschwellige, jährlich wiederkehrende Vorsorgeuntersuchungen besonders wichtig – um Risiken früh zu erkennen und die Lebensqualität langfristig zu sichern. Gerade in den Wechseljahren, wenn hormonelle Veränderungen - insbesondere der sinkende Östrogenspiegel - das Risiko für Bluthochdruck, Gefäßveränderungen und andere kardiovaskuläre Erkrankungen erhöhen können, gewinnen solche präventiven Maßnahmen zusätzlich an Bedeutung.

Ziele:

- Nutzung und Reichweite von Vorsorgeangeboten gezielt erhöhen
- Frauen ab 40 frühzeitig in präventive Maßnahmen einbinden
- Genetisch bedingte Risikofaktoren (z. B. FH, Lp(a)) systematisch berücksichtigen
- Gesundheitskompetenz im Umgang mit Risikofaktoren stärken
- Geschlechterspezifische Risikofaktoren wie hormonelle Umstellungen in den Wechseljahren konsequent adressieren

2. “Weibliche” Symptome & Erste Hilfe

Herz-Kreislauf-Erkrankungen äußern sich bei Frauen häufig anders als bei Männern – eine Tatsache, die in der medizinischen Praxis, aber auch bei Patientinnen selbst noch zu wenig bekannt ist. Beschwerden wie **Druck- oder Engegefühl im Brust- oder Bauchraum**, **anhaltende Übelkeit**, **Kopfschmerzen** oder **ungewöhnliche Erschöpfung** können Hinweise auf einen Herzinfarkt sein – werden aber oft nicht als solche erkannt oder ernst genommen.

Damit Prävention und Früherkennung greifen, muss das Bewusstsein für diese geschlechtsspezifischen Symptome deutlich gestärkt werden – bei Ärzt:innen, Apotheker:innen und in der Bevölkerung. Nur so kann der sogenannte „weibliche Herzinfarkt“ künftig schneller erkannt und behandelt werden.

Ein weiterer, oft übersehener Aspekt: **Erste Hilfe ist Teil der Präventionskette**. Frauen werden in Notfällen seltener reanimiert als Männer – unter anderem, weil Unsicherheiten oder Hemmschwellen bestehen. Umso wichtiger ist gezielte Aufklärung und das Training mit **angepassten Kursinhalten und weiblichen Reanimationspuppen**. Nur so lässt sich die Laienreanimationsquote bei Frauen erhöhen und die Überlebenschancen in Herznotfällen wirksam verbessern.

Ziele:

- Geschlechtsspezifische Symptome in Medizin und Öffentlichkeit bekannter machen
- Ärztliches und pharmazeutisches Personal gezielt sensibilisieren
- Laienreanimation bei Frauen durch Schulung und Aufklärung erhöhen
- Reanimationskurse mit weiblichen Puppen als Standard etablieren

3. Kommunikation, Datenlage & Wirkung

Gesundheitspolitische Entscheidungen brauchen belastbare Daten. Doch gerade zur Herzgesundheit von Frauen mangelt es noch immer an geschlechterspezifischen Erhebungen, Studienauswertungen und systematischer Berichterstattung. Ein zentrales Anliegen von #GoRed ist daher, Transparenz zu schaffen: über bestehende Versorgungslücken, symptomatische Unterschiede und Versäumnisse in Forschung und Praxis.

Gleichzeitig ist gezielte Kommunikation der Schlüssel, um Bewusstsein zu schaffen – nicht nur bei Patientinnen, sondern auch bei medizinischem Personal, politischen Entscheidungsträger:innen und in der breiten Öffentlichkeit. Die Wirkung unserer Kampagne zeigt, wie groß der Bedarf an Information und Sichtbarkeit ist.

Ziele:

- Geschlechtsspezifische Gesundheitsdaten gezielt erfassen und öffentlich zugänglich machen
- Versorgungslücken sichtbar machen und politisch adressieren
- Kampagnenwirkung systematisch evaluieren und weiterentwickeln
- Multiplikator:innen aus Politik, Medien und Fachwelt aktiv einbinden

Mehr Infos:

Kontakt: Marleen Salihovic

Geschäftsstellenleitung Healthcare Frauen

E-Mail: info@healthcare-frauen.de

Website www.frauenherzenschlagenanders.de