

Frauenherzen schlagen anders. Zeit zu handeln.

Bundesweiter #GoRed-Aktionstag: Freitag, 6. Februar 2026

Berlin, 20. Januar 2026. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Frauen. Trotzdem werden die Warnzeichen dafür noch immer zu spät erkannt, Risiken unterschätzt und Prävention zu selten genutzt. Genau hier setzt #GoRed, eine Initiative der Healthcare Frauen (HCF) e.V. und der HerzHirnAllianz, an. Am ersten Freitag im Februar, **6. Februar**, ruft #GoRed bundesweit zum Mitmachen auf: Rot tragen. Selfie posten. Sichtbarkeit schaffen. Leben retten.

Zum 4. Mal in Folge bringen **führende Stimmen aus Medizin, Forschung, Rettungswesen und Gesundheitspolitik** für die Awareness-Kampagne ihre Perspektiven zusammen, um die Frauenherzgesundheit in Deutschland zu verbessern:

Prof. Dr. Christina Magnussen, stellvertretende Direktorin der Klinik für Kardiologie am UKE Hamburg, verweist auf aktuelle Erkenntnisse aus internationalen Studien. Ihre Forschung zeigt: Fünf bekannte Risikofaktoren erklären mehr als jede zweite Herz-Kreislauf-Erkrankung. Bei Frauen ist ihr Einfluss sogar größer. Prävention wirkt. Und sie wirkt besonders stark bei Frauen. *„Diese Ergebnisse zeigen, dass wir einen Paradigmenwechsel brauchen: Weg von der reinen Behandlung, hin zu konsequenter Prävention“*, so Magnussen. *„Dazu gehören ein frühzeitiges Screening auf Bluthochdruck und wirksame Strategien zur Reduktion des Rauchens.“*

Dr. Lena Marie Seegers, Gründerin und Leiterin des ersten universitären Frauenherzzentrums am Universitätsklinikum Frankfurt, lenkt den Blick auf den weiblichen Lebensverlauf. Zyklus, Schwangerschaft, Wechseljahre. All das beeinflusst das Herz. Und wird noch zu selten zusammengedacht. *„Es gibt in jeder Lebensphase einer Frau gynäkologische Erkrankungen, die das Herz beeinflussen können“*, so Seegers. *„Hier müssen Gynäkologie, Kardiologie und Hausärzte enger zusammenarbeiten, um das individuelle Herzinfarktisiko frühzeitig zu erkennen.“*

Nicola Winter, Rettungshubschrauberpilotin und Rettungssanitäterin, berichtet aus dem Alltag der Notfallmedizin: Frauen werden seltener reanimiert, Symptome werden falsch gedeutet, Zeit geht verloren. *„Aufklärung rettet Leben. Nicht irgendwann, sondern genau dann, wenn jemand zusammenbricht und wir entscheiden, ob wir handeln“*, so Winter.

#GoRed-Themenschwerpunkte 2026:

Prävention und Vorsorge

Herzgesundheit beginnt früh. Bestehende Vorsorgeangebote werden noch zu selten genutzt und reichen nicht aus. Besonders ab 40 Jahren und in den Wechseljahren braucht es niedrigschwellige, regelmäßige Check-ups. Ziel ist es, Risiken früh zu erkennen und gezielt gegenzusteuern. **Dr. Leonie Uhl**, Mit-Initiatorin und Sprecherin des HCF-Beirats Gesundheitsförderung, macht deutlich: *„Frauenherzgesundheit ist kein Nischenthema. Sie betrifft Millionen. Mit #GoRed verbinden wir Wissenschaft, Versorgung und Politik. Unser Ziel ist klar: Prävention stärken. Versorgung verbessern. Leben retten.“*

Weibliche Symptome und Erste Hilfe

Herzinfarkte äußern sich bei Frauen oft anders. Übelkeit, Erschöpfung oder Schmerzen im Oberbauch werden nicht als Warnzeichen erkannt. Gleichzeitig werden Frauen im Notfall aufgrund von Berührungsängsten seltener reanimiert. Aufklärung, Training und Wissen sind elementarer Teil der Präventionskette.

Daten, Kommunikation und Wirkung

Zur Herzgesundheit von Frauen mangelt es an geschlechterspezifischen Erhebungen, Studienauswertungen und systematischer Berichterstattung. 2026 stellt erstmals die Firma **Honic** als Anbieter einer Forschungsdatenplattform für #GoRed anonymisierte Versorgungsdaten zur Versorgungslücke zwischen Männern und Frauen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Verfügung. Sie zeigen, wo Diagnostik und Versorgung von Frauen hinterherhinken. *„Eine erste Analyse von Laborergebnissen von mehr als zwei Millionen Männern und Frauen aus Bayern zeigt, dass bei Frauen seltener diagnostische Tests von Blutfetten durchgeführt werden“*, so Dr. med. Uwe Fraass, wissenschaftlicher Berater.

„Was nicht gemessen wird, wird nicht gesehen. Gesundheitspolitische Entscheidungen brauchen belastbare Daten,“ so **Dr. Vanessa Conin-Ohnsorge**, Mit-Initiatorin, Sprecherin des HCF-Beirats Gesundheitsförderung und HCF-Ehrenpräsidentin. *„Mit den Versorgungsdaten von Honic untermauern wir unser Anliegen nun auch wissenschaftlich datenbasiert.“*

#GoRed 2026: Mitmachen und Unterstützen am Freitag, 6. Februar

Jede:r kann mitmachen: Tragen Sie am #GoRed Aktionstag ein rotes Kleidungsstück oder Accessoire und posten Sie ein Foto davon in den sozialen Netzwerken. Auf der Website www.gored.info gibt es weitere Informationen sowie ein Social Media Kit zum Herunterladen (Aktionshashtags: #GoRed, #frauenherzenschlagenanders und/oder #HerzHirnAllianz). Jeder Post schafft Sichtbarkeit!

Tagesaktuelle Informationen über Frauenherzgesundheit und die Akteur*innen des #GoRed Day 2026 finden sich auch auf Instagram unter @gored.deutschland und auf LinkedIn unter Healthcarefrauen.

Die Initiative wird mit freundlicher Unterstützung unserer Premium-Partner umgesetzt:

AstraZeneca GmbH, Daiichi-Sankyo Deutschland GmbH, FUNKE Mediengruppe GmbH, Lilly Deutschland GmbH, Novartis Pharma GmbH.

Darüber hinaus danken wir unseren weiteren Partner*innen und Unterstützer*innen, die sich für die nachhaltige Verbesserung der Frauenherzgesundheit engagieren.

Eine Übersicht aller Partner finden Sie auf www.gored.info

Ihre Ansprechpartnerin:

Petra Sonntag, HCF Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: +49 170 / 807 26 76, E-Mail: petra.sonntag@healthcare-frauen.de

Zu den Healthcare Frauen e.V.

Healthcare Frauen e.V. (HCF) ist ein Netzwerk von führenden Managerinnen in der deutschsprachigen Gesundheitsbranche. Die 2007 gegründete Businessplattform fördert den fachlichen, persönlichen und geschäftlichen Austausch von weiblichen Führungskräften in verschiedenen Bereichen der Branche und die Healthcare Frauen Einfluss auf die Gestaltung des Gesundheitswesens. Besonderes Anliegen ist es, den weiblichen Nachwuchs für Führungspositionen zu ermutigen und auf dem Weg dorthin zu unterstützen. Dazu dient u.a. ein Mentoring-Programm, das aufstiegswillige junge Frauen mit Hilfe erfahrener Führungspersönlichkeiten auf ihrem Karriereweg begleitet und unterstützt. HCF setzt mit meinungsbildenden Seminaren und Vorträgen zukunftsweisende Impulse für die Healthcare-Branche. Zum Vorstand gehören Emily Andreae, Martina Gripp, Jutta Kristen, Cornelia Wanke und Katharina Schmidtke. Mehr Infos unter www.healthcare-frauen.de