HERZBLATT

Leben mit angeborenem Herzfehler | Deutsche Herzstiftung e.V. 3.2026



Herzfehler & Geschlecht

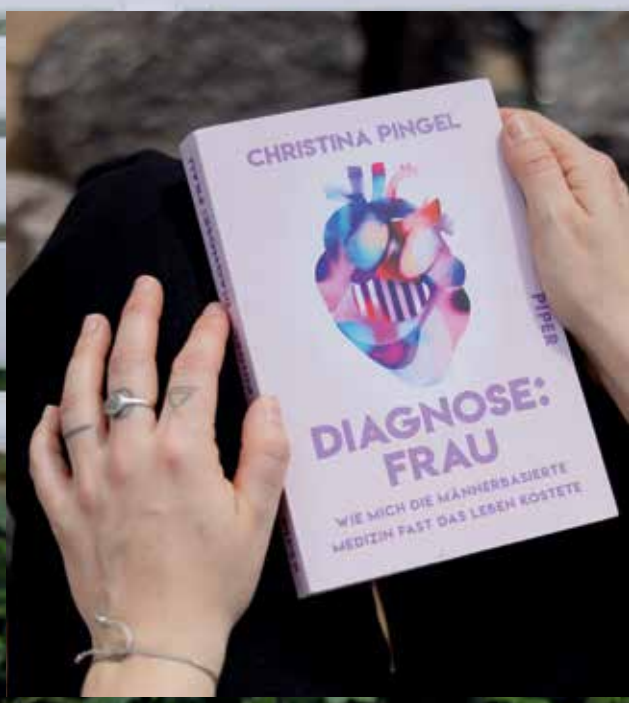
Mit neuem Blick für eine gendersensible Versorgung

Mit Bastelanleitung für Jonglierbälle

Porträt
Linas langer Weg

Statement
Zweite Pubertät

Freizeit
Im Zirkusfieber


CHRISTINA PINGEL
DIAGNOSE: FRAU
WIE MICH DIE MÄNNERBASIERTE MEDIZIN FAST DAS LEBEN KOSTETE
PIPER

Die Wellenbrecherin



„Wie mich die männerbasierte Medizin fast das Leben kostete“, so lautet der Untertitel eines Buches. HERZBLATT hat die Autorin und Aktivistin Christina Pingel getroffen. Eine Geschichte über eine schwierige Diagnose zwischen Kardiologie und Psychologie.

Manchmal reicht einem das Wasser gefühlt bis zum Hals. An anderen Tagen kitzeln nur ein paar Wasserzungen an den Zehen. Aber es gibt auch Phasen, da muss man wie ein Wellenbrecher mit beiden Beinen fest auf dem Grund stehen und die Strömung in eine andere Richtung lenken. Mit diesen Wasserstandsmeldungen aus Hamburg kann man das Leben von Christina Pingel sehr gut umreißen. Als wir die vierzigjährige Frau mit dem energischen Schritt und der mitreißenden Art an einem heißen Frühlingssonntag am Elbstrand im Stadtteil Övelgönne treffen, ist sie in ihrem „Wellenbrecherinnen-Modus" angekommen. „Ich weiß heute sehr genau, wofür ich stehe und wofür ich kämpfe", sagt sie.

Der Wind trägt Gesprächsfetzen und unser Lachen Richtung Museumshafen, während wir uns in einer Interviewpause kurz die Füße im Elbwasser abkühlen. „Ich liebe diesen Ort", sagt Christina Pingel und balanciert barfuß am Ufer umher. „Er zeigt einem, dass alles in Bewegung ist und sich verändert." Ein paar Minuten vorher hatte sie unter dem Schutz eines Sonnenschirms berichtet, dass sie vor fünf Jahren fast gestorben wäre – nur weil sie eine Frau war! „Meine Symptome wurden einfach ignoriert." Sie habe sich oft wie unter einer Glaskuppel gefühlt, alle Menschen hätten sie sehen können, sie habe geschrien, doch niemand habe sie hören können. Sie sei bei verschiedenen Ärztinnen und Ärzten gewesen, auch in Notaufnahmen, die Symptome seien immer schlimmer geworden, Herzrasen, Atemnot, völlige Erschöpfung, das ganze Programm. „Aber wenn einem Experten immer wieder vermitteln, man bilde sich das alles nur ein, die Beschwerden hätten psychische Ursachen, dann verzweifelt man!" Sie sei doch eine junge Frau, da habe man noch keine ernsthaften Probleme am Herzen, sie solle sich entspannen, habe ihr ein älterer Kardiologe freundlich geraten – und die damals 25-Jährige ohne weitere Anweisungen nach Hause geschickt.

Eine eingebildete Kranke?

Das Fatale für den weiteren Krankheitsverlauf von Christina Pingel war, dass damals bereits eine leichte Insuffizienz einer Herzklappe erkannt worden war, wie ein Blick in die Unterlagen heute verrät. „An meinen Hausarzt ging per Arztbrief sogar die Mitteilung, dass mein Herz in regelmäßigen Abständen zu kontrollieren sei", so Christina Pingel. Der Patientin selbst hatte man das damals nicht mitgeteilt. Stattdessen wirkte auch der Hausarzt zunehmend genervt und ein Psychologe behandelte sie wie eine „kleine Dramaqueen". Dabei hatte Christina Pingel praktisch zwei Erkrankungen: eine kaputte Herzklappe plus eine Angststörung.



Standfest im Wasser am Elbstrand: Christina Pingel

Ungefähr zehn Jahre lang hat es dann noch gedauert, bis Christina Pingel zufällig bei einer Kardiologin landete, die sie in besonderer Weise ernst genommen und untersucht hat. Diese teilte ihr mit, dass sich ihre körperlichen Symptome, ausgelöst durch eine defekte Herzklappe, und die Symptome ihrer Angsterkrankung offenbar miteinander verbunden und höchstwahrscheinlich gegenseitig verstärkt hätten. Das Ergebnis: „Meine Mitralklappe war inzwischen hochgradig defekt! Grad III bis IV." Leider hatte es zu lange gedauert, bis das erkannt wurde. „Nun blieb nur noch die Möglichkeit, schnell zu handeln. Ein Eingriff war unausweichlich!" Mit 35 Jahren muss sich Christina Pingel einer OP am Herzen unterziehen.

Christina Pingel beschreibt ihre Lage so: „Die vier Herzklappen haben anatomisch betrachtet die Aufgabe, das Blut in Stromrichtung in den Kreislauf zu befördern. Da bei mir die Mitralklappe zwischen Vor- und Hauptkammer hochgradig geschädigt war, konnte das Blut nicht mehr in ausreichender Menge in meinen Körper fließen, sondern floss teils zurück." Das Ergebnis waren völlige Abgeschlagenheit, starke Herzrhythmusstörungen und ein undefinierbarer, starker Druck in der Brust. „Meine Herzklappenerkrankung war wohl schon angeboren und hätte daher auch schon früh erkannt und behandelt werden können!" Heute ist Christina Pingel überzeugt, dass ihr Leidensweg hätte verkürzt werden können, wäre sie nur früh genug nicht nur psychologisch, sondern auch kardiologisch versorgt worden.



Blick ins Handy mit Foto aus der Klinik

Kindheitstrauma und Kämpfe

Rückblick in Kinderzeiten: Christina Pingel ist neun Jahre alt, als ihre Mutter durch eine nicht vollständig behandelte Herzerkrankung mit 33 Jahren klinisch tot aufgefunden wird. Ein Riesenschock für die kleine Familie aus Neubrandenburg. Nach einer erfolgreichen Reanimation kommt sie – schwerstbehindert – in ein Pflegeheim. 25 Jahre später stirbt sie an den Folgen.

Als Christina als junge Frau bei sich ähnliche Symptome wie Herzrasen und Erschöpfung feststellt, beginnt für sie die Odyssee, als Frau nicht ernst genommen zu werden. Zum Glück wird ihr Leben durch den rettenden Eingriff in neue Bahnen gelenkt. „Das Bemerkenswerte ist doch, dass auch im 21. Jahrhundert die Gendermedizin, die neben den medizinischen Symptomen auch das Geschlecht im Blick hat, immer noch unzureichend gelehrt wird." Herzerkrankungen bei Frauen würden statistisch betrachtet erst rund vier Jahre später entdeckt als bei Männern. „Medikamente sind deutlich mehr an Männern getestet, und Frauen werden vorschnell als psychisch krank oder hysterisch abgetan", sagt sie.

» HEUTE IST CHRISTINA PINGEL ÜBERZEUGT, DASS IHR LEIDENSWEG HÄTTE VERKÜRZT WERDEN KÖNNEN, WÄRE SIE NUR FRÜH GENUG NICHT NUR PSYCHOLOGISCH, SONDERN AUCH KARDIOLOGISCH VERSORGT WORDEN.

Fotos: S. 20–25 Hanna Witte für HERZBLATT

»

UNGEFÄHR ZEHN JAHRE LANG HAT ES DANN NOCH GEDAUERT, BIS CHRISTINA PINGEL ZUFÄLLIG BEI EINER KARDIOLOGIN GELANDET IST, DIE IN BESONDERER WEISE HINGEHÖRT UND IHRE SYMPTOME ERNST GENOMMEN UND ÜBERPRÜFT HAT.

Dass sie nicht ernst genommen wurde und – im selben Alter wie ihre Mutter – fast an ihrem unentdeckten Herzfehler gestorben wäre, hat Christina Pingel schließlich dazu gebracht, ein Buch über dieses Thema zu schreiben: „Diagnose: Frau. Wie mich die männerbasierte Medizin fast das Leben kostete“, so der Titel. Sie wollte ihre persönliche Geschichte erzählen, um andere Frauen vor einem ähnlichen Schicksal zu bewahren. „Wir müssen das Ungleichgewicht in der Medizin bekämpfen“, sagt sie. „Medizin muss doch für alle da sein!“

Christina Pingel engagiert sich heute neben ihrem Beruf auch als Autorin und Aktivistin. Auf Instagram ist sie unter _chrissle_ bekannt, aber auch unter ihrem Vor- und Nachnamen zu finden. Sie reist mit Lesungen aus ihrem Buch durch Deutschland, wird für Vorträge zum Thema gendersensible Medizin gebucht, spricht vor Medizinstudierenden an Universitätskliniken und berichtet dabei auch immer von der berührenden Geschichte ihres Überlebens. Es klinge für sie auch heute immer noch wie ein





Lieblingsorte: Christina Pingel auf einem Hohlweg im Grünen (oben) und an der Elbe (unten)

schlimmer Zufall, eine Mischung aus Unachtsamkeit, Versehen und Ignoranz. „Doch ich bin ja kein Einzelschicksal“, betont sie. „Das ist das System!“

Verzerrungseffekte und Fehldeutungen

„Medical Gaslighting“ wird dieses Ignorieren und Herunterspielen von Ängsten und Unsicherheiten durch Medizinerinnen und Mediziner im Allgemeinen genannt. Das betreffe häufig Frauen, die sich im Gesundheitssystem nicht gesehen fühlen und darunter leiden. Aber ähnliche Erfahrungen könnten beispielsweise auch Menschen mit einem anderen kulturellen Hintergrund machen, so Christina Pingel. Ein Grund für dieses Missverhältnis bestünde darin, dass sich die Medizin jahrzehntelang hauptsächlich an den Symptomen von Männern orientiert hat. Der männliche Körper gilt bis heute als medizinischer Standard, die Forschung war männerbasiert, abweichende Krankheitssymptome wurden weggeschoben. Dazu kommen Vorurteile und Fehlurteile, die als Wegweiser in die Irre führten.

Ein „Geschlechter-Bias“, ein geschlechtsbezogener Verzerrungseffekt, ist auf diese Weise entstanden, der in allen Zweigen und Fachrichtungen der Medizin zu finden ist. Christina Pingel ist durch den frühen Verlust ihrer Mutter schon in Kinderzeiten damit konfrontiert worden. „Vielleicht hätte man den Tod meiner Mutter verhindern können“, sagt sie leise. Zum Glück sei heute auf diesem Gebiet endlich etwas in Bewegung gekommen. Das Bewusstsein dafür wächst, aber es muss auch noch viel bewegt werden“, so die Aktivistin.

Wut und neue Wege

Wenn Christina Pingel erzählt, dann merkt man ihr die Betroffenheit auch heute noch an. Doch sie hat ihre Trauer über den frühen Verlust ihrer Mutter und die Wut über ihren eigenen Leidensweg in eine neue Richtung gelenkt. Sie will anderen Menschen helfen, informieren, für ein neues Bewusstsein kämpfen. „Genau deshalb habe ich mich auch hingesetzt und meine persönliche Geschichte aufgeschrieben. Das alles nochmal durchzudenken, war nicht immer leicht“, betont sie.

Seit rund vier Jahren hat sich Christina Pingel nun schon das Thema des „Gender Health Gap“ auf die Fahnen geschrieben. Der Begriff beschreibt die geschlechtsbasierte, ungleiche medizinische Versorgung, Diagnostik und Forschung (siehe Infografik und Schwerpunkt dieser Ausgabe). „Die Wut über mein Schicksal bringt mich ja nicht weiter“, sagt sie. „Heute bin ich dankbar, dass ich meine Erfahrungen in etwas umwandeln konnte, das anderen Menschen hilft.“ Und sie hat für sich den „Superheldinnen-Trick“ erfunden, von dem sich die Leser in ihrem Buch „Diagnose: Frau“ überraschen lassen können.

Als wir den Elbstrand an diesem Sonntagnachmittag nach einem intensiven Austausch Richtung Bahnhof Altona verlassen, fängt es plötzlich an zu schütten. Christina Pingel sprintet unter den nächsten Schirm in einem Biergarten und ruft: „Hier ist ein guter Platz!“ Sie lächelt. Vor fünf Jahren hätte sie niemals so schnell laufen können.

Martina Hinz



Abbildung: Piper Verlag

Zum Weiterlesen



Christina Pingel:
Diagnose: Frau. Wie mich die männerbasierte Medizin fast das Leben kostete.
Piper Verlag 2024, ISBN: 978-3-492-06475-0

Auf Instagram:
Christina Pingel und _chrissle_