

Stress oder Symptome einer Herzinsuffizienz?

Zwischen alltäglichem Stress und Symptomen einer chronischen Herzinsuffizienz (cHI) gibt es einige Überschneidungen – wie allgemeine Schwäche, Müdigkeit und Erschöpfung.¹ Doch bestimmte Symptome sind einer auftretenden oder sich verschlechternden cHI zuzuordnen und sollten unbedingt ärztlich abgeklärt werden.

Die folgende Checkliste kann Ihnen dabei helfen, den täglichen Stress von Symptomen einer Herzinsuffizienz zu unterscheiden:



| Symptom | Alltäglicher Stress | cHI ¹ |
|---------------------------|---|---|
| Atemnot | Nur bei entsprechender Anstrengung, bessert sich mit Ruhe | Zunehmend, auch im Liegen und in Ruhe |
| Gewicht | Stabil | Schnelle Gewichtszunahme |
| Ödeme | Keine | Vorhandene periphere Ödeme |
| Herzfrequenz | Evtl. erhöht, normalisiert sich aber wieder | Herzklopfen |
| Leistungsfähigkeit | Gleichbleibend | Abnehmend, reduzierte physische Belastbarkeit |
| Husten | Keiner | Trockener Husten (v. a. nachts) |
| Erholung | Symptome klingen nach Stressreduktion ab | Symptome sind gleichbleibend |

Diese Checkliste soll nur als Orientierung dienen und ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Diagnose.
Bitte besprechen Sie mögliche Symptome mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.



Jetzt den Selbsttest zur Herzinsuffizienz machen – einfach QR-Code scannen. Oder unter:
ratgeber-herzinsuffizienz.de/erkennen/selbsttest

cHI chronische Herzinsuffizienz.

¹ Bundesärztekammer (BÄK), Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV), Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF). Nationale VersorgungsLeitlinie Chronische Herzinsuffizienz – Langfassung. Version 4.0. 2023 [zuletzt aufgerufen am 18.09.2025]. DOI: 10.6101/AZQ/000510. www.leitlinien.de/herzinsuffizienz.

Frohe Weihnachten wünscht

