

## Checkliste

# Stress oder Symptome einer Herzinsuffizienz?

Zwischen alltäglichem Stress und Symptomen einer chronischen Herzinsuffizienz (cHI) gibt es einige Überschneidungen – wie allgemeine Schwäche, Müdigkeit und Erschöpfung.<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup>
<b>Atemnot</b>	Nur bei entsprechender Anstrengung, bessert sich mit Ruhe	Zunehmend, auch im Liegen und in Ruhe
<b>Gewicht</b>	Stabil	Schnelle Gewichtszunahme
<b>Ödeme</b>	Keine	Vorhandene periphere Ödeme
<b>Herzfrequenz</b>	Evtl. erhöht, normalisiert sich aber wieder	Herzklopfen
<b>Leistungsfähigkeit</b>	Gleichbleibend	Abnehmend, reduzierte physische Belastbarkeit
<b>Husten</b>	Keiner	Trockener Husten (v. a. nachts)
<b>Erholung</b>	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](http://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

