AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

fachlich geprüft

Das Gesundheits Magazin

Koronare Herzkrankheit

3/2026

Aktiv gegen Stress

Menschen mit einer Koronaren Herzkrankheit sollten versuchen, unnötige Belastungen wie Zeitdruck, Ärger oder Ängste zu vermeiden oder zu reduzieren. Mit welchen Strategien Sie selbst aktiv gegensteuern können, zeigen wir Ihnen hier auf.

Ihre AOK Bayern.

Die Psyche stärken – mit **moodgym**

Sie haben depressive Symptome, sind etwa über Wochen antriebslos und niedergeschlagen? Das Online-Selbsthilfeprogramm moodgym für Erwachsene kann helfen. Es ist interaktiv, kostenfrei, von Expertinnen und Experten entwickelt und wissenschaftlich geprüft. Übungen unterstützen, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Bitte nur nach ärztlich-therapeutischer Absprache anwenden. So kann es vorbeugend oder behandlungsbegleitend wirken. Mehr unter: → **moodgym.de**

Stress – welche Strategien helfen

Der Alltag geht oft mit diversen Belastungen einher. Werden sie zu viel, können Sie selbst aktiv werden.

Sicher kennen Sie das. Sie haben Ärger, Zeitdruck oder zu viele Aufgaben auf einmal in Ihrem Beruf. Im Privaten gibt es zum Beispiel Probleme mit der Partnerin oder dem Partner, mit Freundinnen und Freunden. Es kann aber auch sein, dass Sie sich gestresst fühlen, weil Dinge nicht so gut funktionieren oder die momentane Weltlage Anlass zu Sorge gibt.

Belastungen ernst nehmen

Haben Sie dann auch noch eine chronische Erkrankung wie eine Koronare Herzkrankheit (KHK), kann das Ihnen und Ihrem Herzen schaden. Zwar ist Stress etwas ganz Natürliches. Wir brauchen ihn, um im Alltag auf Herausforderungen reagieren zu können. Zum Problem wird er jedoch, wenn nach Phasen der Anspannung die wichtige Entspannung ausbleibt. Stress kann beispielsweise mit folgenden Symptomen einhergehen: Kopfschmerzen, Verspannungen im Nacken, Atemnot, Brust- oder Magenschmerzen, schlechtem Schlaf, Herzklopfen oder Herzstolpern. Eine Folge kann zudem chronischer Bluthochdruck sein. Dauerstress begünstigt außerdem Verengungen und Verstopfungen der Blutgefäße. All dies ist für Patientinnen und Patienten mit einer KHK nachteilig und kann den Krankheitsverlauf verschlechtern. Bei einer zusätzlichen Diabeteserkrankung kann stressbedingt auch der Blutzuckerspiegel empfindlicher reagieren.

Negativkreislauf? Durchbrechen Sie ihn!

Aufgrund von Stress und einer Herzerkrankung kann schnell ein Teufelskreis entstehen. Aus Sorge um die Erkrankung kommt es vermehrt zu Stress, der sich wiederum ungünstig auf den Krankheitsverlauf auswirken kann.

Es gibt jedoch verschiedene Strategien, die Ihnen helfen können, um diesen negativen Kreislauf zu unterbrechen und Stress zu vermeiden (siehe die vier Elemente auf der rechten Seite).

Professionelle Hilfe tut gut

Sie haben das Gefühl, Ihr Stresslevel ist dauerhaft zu hoch und Sie sind psychisch überlastet? Zögern Sie nicht und holen Sie sich professionelle Unterstützung. Sprechen Sie offen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, dass Sie gestresst sind und was Sie so belastet. Sie können Ihnen weiterhelfen. Auf Zigaretten, Alkohol oder übermäßiges Essen „zur Entspannung“ sollten Sie hingegen möglichst verzichten.

Titel: iStock.com/SrdjanPav

Vier Strategien – zum Ausprobieren

Die Vogelperspektive einnehmen

Stellen Sie sich in einer stressigen Situation vor, Sie wären ein Vogel. Dieser schaut von oben auf das Geschehen hinab. Durch diese veränderte Perspektive können Sie emotionalen Abstand schaffen. Sich das Gesamtbild anzusehen, unterstützt Sie, die Situation entspannter zu betrachten und anschließend gelassener und besser damit umzugehen.

Entspannungsübungen nutzen

Ob Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemübungen oder Meditation – mithilfe von Entspannungstechniken können Sie Stress gut abbauen. Probieren Sie aus, was für Sie am besten funktioniert.

Ausgleich schaffen

Um sich bei Sorgen auf andere Gedanken zu bringen und zu entspannen, sind Hobbys hilfreich. Vielleicht nehmen Sie alte Hobbys wieder auf oder suchen sich sogar neue. Das kann zum Beispiel Singen sein, Malen oder Gärtnern.

In Bewegung kommen

Durch Bewegung lässt sich das Stresslevel senken. Probieren Sie es einfach aus: Sie werden sehen, schon ein 30-minütiger Spaziergang kann dafür sorgen, dass Sie bei Ärger oder Stress ruhiger werden. Und Ihr Stressgefühl, eventuelle Kopf- und Nackenschmerzen oder andere unangenehme Beschwerden lassen sich unter Umständen dadurch reduzieren.

Fotos: iStock.com/SrdjanPav (2); Illustration: iStock.com/Ukususha

Weitere Wege, sich zu entlasten

Neben den oben genannten Möglichkeiten kann Ihnen unter Umständen eine Psychotherapie helfen. Auch Selbsthilfegruppen für Menschen mit einer KHK können eine gute Stütze sein. Dort finden Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Das kann sehr inspirierend sein und vielleicht haben die Beteiligten gute Ansätze, die Sie ausprobieren möchten.

WEBTIPPS

Tipps bei akutem und chronischem Stress sowie das AOK-Programm „Stress im Griff“ finden Sie hier:
→ aok.de/stress-im-griff

Der Online-Coach Bluthochdruck der AOK bietet viele Übungen gegen Stress:
→ aok.de/online-coach-bluthochdruck

Weitere interessante Beiträge zum Thema Stress gibt es unter:
→ aok.de/magazin
> Suche: Stress

Herzsportgruppe – was es bringt

Wer in einer Herzsportgruppe trainiert, ist motiviert, aktiv und gesund zu leben.

Haben Sie eine Koronare Herzkrankheit (KHK), ist es wichtig, medikamentös gut eingestellt zu sein, aber auch, sich regelmäßig körperlich zu betätigen. Fällt es Ihnen schwer, selbstständig Sport zu treiben oder haben Sie die Diagnose KHK erst erhalten, wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihnen vermutlich empfehlen, sich einer sogenannten Herzsportgruppe anzuschließen. Unter fachkundiger Anleitung und mithilfe eines gezielten Trainings können Sie dabei Ihre körperlichen Funktionen verbessern. Das steigert Ihre Lebensqualität und damit Ihr Wohlbefinden.

> **Wichtig:** Bevor Sie auf eigene Faust mit einem Training beginnen, ist ein ärztlicher Check nötig, was für ein Training für Sie geeignet ist und wie stark Sie sich belasten dürfen.

Fachlich angeleitet – sicher trainieren

In einer Herzsportgruppe trainieren Sie regelmäßig mit anderen Herz-Kreislauf-Erkrankten – in der Regel einmal pro Woche. Ein Übungsleiter oder eine Übungsleiterin, manchmal ärztlich unterstützt, führt Sie sicher durch ein Bewegungsprogramm. Für Menschen mit einer Herzinsuffizienz (Herzschwäche) gibt es spezielle Herzinsuffizienzgruppen. Diese finden immer unter ärztlicher Aufsicht statt.

Kraft und Ausdauer stärken

Eine Gruppe besteht aus maximal 20 Teilnehmenden. Sie lernen, angepasst an Ihre individuellen Möglichkeiten, wie Sie mit Ausdauertraining und moderatem Krafttraining Ihr Herz-Kreislauf-System stärken und Ihre Belastbarkeit erhöhen können. All dies beeinflusst Ihren Blutdruck, Ihre Blutzucker- und Cholesterinwerte positiv. Auch kann es dazu beitragen, dass Ihre KHK langsamer fortschreitet.

Zudem können Sie sich in der Gruppe mit anderen Betroffenen austauschen. Das kann dabei helfen, ein besseres Verständnis für die eigene Erkrankung zu bekommen und eventuelle Ängste abzubauen. Trainieren Sie in Gemeinschaft, stärkt dies meist auch die Motivation zu einem aktiveren Lebensstil.

WEBTIPP

Infos zu regionalen Herzsportgruppen finden Sie hier: **→ dgpr.de > Patienten > Herzsportgruppenverzeichnisse nach Bundesländern**

WIE KANN ICH AN EINER HERZSPORTGRUPPE TEILNEHMEN?

Ist es aus ärztlicher Sicht sinnvoll, erhalten Sie für die Teilnahme eine ärztliche Verordnung. Mit dieser können Sie sich an Ihre AOK wenden, um Informationen über örtliche Angebote zu erhalten.

WIEDER MEHR LEBENSQUALITÄT

Die AOK Bayern bietet ihren weiblichen Versicherten mit FEMNA Care ein kostenfreies, digitales Programm bei Beschwerden durch Endometriose oder während der Wechseljahre. Neben Tipps für den Alltag erhalten Sie eine ganzheitliche, persönliche Beratung durch Expertinnen zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit.

→ aok.de/bayern/femna

26.0006_3 Foto: iStock.com/FatCamera

Impressum

Das **AOK-GesundheitsMagazin** *Koronare Herzkrankheit*

Herausgeber: AOK Bayern – Die Gesundheitskasse, Geschäftsbereich Marke und Kundenerlebnis, 90443 Nürnberg, **aok.de/bayern**

Redaktion: AOK Medien GmbH, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin; Telefon: 030 22011-0; **Chefredaktion:** Katja Winckler; **Redaktion:** Pauline Hahn; **Grafik:** Simone Voßwinkel; **Verantwortlich für Regionales:** AOK Bayern

Verlag: AOK Medien GmbH, Lilienthalstraße 1–3, 53424 Remagen, Telefon: 02642 931-0; **Niederlassung Berlin:** Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030 22011-0; info@aok-medien.de, **aok-medien.de**; **Geschäftsführer:** Frank Schmidt, Thomas Reiner; AG Koblenz HRB 13100; W-IdNr.: DE122263947-00001

Druck: ADV Schoder GmbH, Augsburg, **adv-schoder.de**; **Papier:** Steinbeis Silk, hergestellt aus 100 % Altpapier, zertifiziert mit dem „Blauen Umweltengel"

Urheberrecht: Nachdruck, Vervielfältigung oder digitale Weiterverarbeitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Gemäß § 13 SGB I sind die Sozialversicherungsträger verpflichtet, die Bevölkerung im Rahmen ihrer Zuständigkeit aufzuklären. Informationen zum Datenschutz finden Sie unter **aok.de/bayern/datenschutzrechte** oder in der AOK-Geschäftsstelle.

3/2026/10.08.2026

Eine gute Entscheidung

Die Teilnahme an AOK-Curaplan Koronare Herzkrankheit. Weitere Informationen erhalten Sie auf **aok.de/curaplan** oder telefonisch unter **0800 033 6704**

AOK-Curaplan