AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

fachlich geprüft

Das Gesundheits Magazin

Koronare Herzkrankheit

4/2026



Für gute Nachtruhe

Entspannter Schlaf ist wichtig für Körper und Seele. Leider finden Menschen mit einer Koronaren Herzkrankheit häufig nachts wenig Erholung. Nehmen Sie dieses Problem ernst und gehen Sie auf Spurensuche. Unser Schwerpunkttext hilft dabei.

Ihre AOK Bayern.

Gesundheitskanal der AOK

Fundiert und kurzweilig informiert?
Das bietet der Youtube-Gesundheitskanal der AOK. Hier finden Sie viele Videos. Geben Sie in die Suchfunktion das Thema ein, das Sie interessiert.
→ youtube.com
> Suche: AOK – Der Gesundheitskanal

Klug einkaufen bei Übergewicht

Gesunde und günstige Lebensmittel im Supermarkt erkennen und die Tricks der Ernährungsindustrie durchschauen – dabei unterstützt Sie ein interaktiver, unterhaltsam gestalteter Online-Ratgeber der AOK: **→ aok.de/magazin**
> Suche: Scrolly-Ratgeber Übergewicht



Guter Schlaf, gesundes Herz

Viele Menschen mit Herzerkrankungen kommen nachts nicht zur Ruhe. Ein Austausch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ist hilfreich. Auch Sie können einiges tun.

Gut zu schlafen, ist wichtig. Denn in der Nacht erholen sich Körper und Geist. Außerdem laufen wichtige Stoffwechsel- sowie Reparaturprozesse ab: Körperzellen regenerieren sich, das Immunsystem wird gestärkt. Erlerntes und Erinnertes verfestigt sich und die Psyche erholt sich von Stressmomenten.

Gründe für Schlafstörungen

Betroffene mit einer Koronaren Herzkrankheit (KHK) schlafen häufig unzureichend, besonders Menschen mit einer Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Oft raubt ihnen nächtlicher Harndrang mit häufigen Toilettengängen den Schlaf. Atembeschwerden im Zusammenhang mit einer Herzinsuffizienz versetzen den Körper in eine Art Alarmzustand. Das macht die Lage nicht besser. Wer nachts wachliegt, verfällt eventuell auch ins Grübeln.

All dies sorgt dafür, dass Betroffene tagsüber müde und geschwächt sind, Kopfschmerzen und Schwierigkeiten haben, den Alltag zu bewältigen. Hinzu kommt ein höheres Risiko, an Diabetes, Übergewicht oder einer Depression zu erkranken. Und Schlafmangel kann Entzündungsprozesse im Körper fördern, die Gefäßverkalkungen auslösen. Auch das tut Ihnen und Ihrer KHK nicht gut.

Titel: iStock.com/bee32

Aufstehen und Tee trinken ist besser, als sich nächtens im Bett hin- und herzuwälzen.



Was sich ändern lässt

Nehmen Sie daher Schlafprobleme ernst und berichten Sie Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt davon. Gehen Sie gemeinsam auf Ursachensuche und lassen Sie sich aufzeigen, wie eine Behandlung oder Schlafstrategie aussehen könnte. Sollten Sie mit Brustschmerzen oder Atemnot aufwachen, warten Sie nicht ab, sondern wählen Sie unter 112 den Notruf.

Wenn Sie nachts wach sind

Sind Sie aus anderen Gründen wach, bleiben Sie nicht Bett. Stehen Sie lieber auf und lesen Sie zum Beispiel ein Buch. Manche stricken, häkeln oder trinken eine Tasse Tee. Gehen Sie wieder ins Bett gehen, wenn die Müdigkeit einsetzt. Schauen Sie nicht auf die Uhr! Falls Sie grübeln, sagen Sie laut oder in Gedanken „Halt!“ oder „Stopp!“. Denken Sie an etwas Schönes und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Versuchen Sie, möglichst langsam und bewusst in den Bauch ein- und auszuatmen.

Vorsicht bei Nahrungsergänzungsmitteln

In Drogerien oder online gibt es häufig Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin zu kaufen, die einen besseren Schlaf versprechen. Solche Präparate brauchen keine Zulassung und werden nur stichprobenhaft geprüft. Laut medizinischer Leitlinien werden sie daher als kritisch eingeschätzt, da die Produktsicherheit (hinsichtlich der Konzentration oder der genauen Zusammensetzung) begrenzt ist. Wer dennoch nicht darauf verzichten möchte, sollte zumindest ärztliche Rücksprache halten. In Deutschland können Melatoninpräparate für die Kurzzeitbehandlung an Patientinnen und Patienten ab 55 Jahren ärztlich verschrieben werden.

Tipps zur Verbesserung des Schlafs

Werden Sie selbst aktiv und schaffen Sie sich eine schlaffördernde Umgebung. So können Sie zur Ruhe kommen:

- Wer feste Tagesstrukturen hat und immer zur gleichen Zeit aufsteht und zu Bett geht, stärkt seinen **Schlaf-Wach-Rhythmus.**
- **Halten Sie Ihr Schlafzimmer kühl, dunkel und ruhig.**
- Verbannen Sie daraus Bildschirme. Müssen Sie übers Handy erreichbar sein, schalten Sie es auf **Nachtmodus**.
- Auch **Abendroutinen** helfen: etwa nicht zu schwer und spät essen. Statt Kaffee, Cola oder Alkohol lieber Kräutertee trinken.
- **Bewegungsmeditationen** wie Tai-Chi, Yoga oder Qigong haben sich als nützlich erwiesen.
- **Autogenes Training,** ruhige Musik, ein warmes Vollbad oder ein Fußbad mit Lavendelöl entspannen.
- Gleiches gilt für **Schlafpodcasts** und Hörbücher ohne aufregenden Inhalt.
- Wer tagsüber körperlich aktiv war, schläft in der Regel besser und tut etwas Gutes für Herz sowie Gefäße. Machen Sie **Spaziergänge, Sport** je nach Belastbarkeit oder drehen Sie abends eine Runde um den Block.

WEBTIPPS

Mehr zum Thema Schlaf im Onlinemagazin der AOK:
→ aok.de/magazin > Suche: 10 Gründe, warum erholsamer Schlaf wichtig ist

AOK-Gesundheitskurse finden Sie hier: **→ aok.de/kurse**

Qigong-Videos der AOK auf Youtube:
→ youtube.com/@AOKDerGesundheitskanal > Suche: Qigong

Fotos: iStock.com/Pekic/bee32

Zusammenspiel von Schilddrüse und Herz

Viele haben die Schilddrüse nicht im Blick. Es lohnt sich jedoch, auch in punkto Herz darauf zu achten.



Eine Schilddrüsenfehlfunktion lässt sich ärztlich abklären.

Die Schilddrüse beeinflusst unsere Körperfunktionen, etwa Verdauung, Körpertemperatur, Herzschlag und Blutdruck. Schüttet die Schilddrüse über längere Zeit übermäßig viel oder besonders wenig Hormone aus, kann das Herz dadurch in Mitleidenschaft gezogen werden – und zu Herzrhythmusstörungen bis hin zu Vorhofflimmern führen. Eine Herzschwäche oder sogar ein Schlaganfall und Herzinfarkt können folgen. Besonders ernst zu nehmen ist die Kombination aus Koronarer Herzkrankheit (KHK) und Schilddrüsenfehlfunktion. Treten ein Vorhofflimmern und eine Schilddrüsenüberfunktion (auch Hyperthyreose genannt) auf, kann das lebensbedrohlich werden. Daher sollte eine Überfunktion – auch eine leichte – rasch behandelt werden. In Deutschland hat eine von hundert Personen eine Schilddrüsenüberfunktion, insbesondere ältere Menschen, die auch häufig von einer KHK betroffen sind.

Schilddrüsenfunktion abklären lassen

Die Schilddrüse kann also die Ursache einer Herzerkrankung sein oder diese verschlimmern. Sind Sie herzkrank, sollten Sie daher immer ärztlich abklären lassen, wie es um Ihre Schilddrüse steht. Kritische Situationen lassen sich so vermeiden.

Typische Beschwerden

Bei einer Überfunktion kann es zu Herzrasen, -stolpern, Zittern, Unruhe, Gewichtsabnahme und erhöhten Blutdruck kommen. Bei einer Unterfunktion können Sie müde, depressiv, kälteempfindlich und leistungsschwach sein. Viele haben Haarausfall, einen langsamen Puls, nehmen an Gewicht zu und lagern Wasser ein, insbesondere in den Beinen. Da diese Beschwerden viele andere Ursachen haben können, lässt sich eine Schilddrüsenfehlfunktion nur ärztlich abklären.

WEBTIPP

Mehr dazu, wie Hormone im Körper wirken, hier:

→ aok.de/magazin > Suche: Wie Hormone funktionieren und was sie im Körper bewirken

HERZMEDIKAMENTE UND SCHILDDRÜSE

Manche Herzmedikamente wirken sich auf die Schilddrüse oder die Aktivität der Schilddrüsenhormone aus. Sie können etwa eine Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion verstärken oder auslösen. Zum Beispiel Amiodaron gegen Herzrhythmusstörungen, weswegen vor und während längerer Medikation die Schilddrüsenfunktion kontrolliert werden sollte.Andere verstärken die Wirkung der Schilddrüsenhormone aufs Herz, etwa Chinidin oder Digitalis (gegen Herzrhythmusstörungen oder Herzschwäche). Betablocker als Blutdrucksenker indes drosseln die Hormonwirkung aufs Herz und werden gezielt bei einer Schilddrüsenüberfunktion eingesetzt.

Vorsicht: Ein plötzliches Absetzen Ihrer Herzmedikamente kann zu gefährlichen Herzrhythmusstörungen führen.

Foto: iStock.com/Antonio_Diaz

26.0006_4

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:** Dr. Johanna Heuveling; **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

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.

4/2026/30.11.2026

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