

Pressemitteilung

Weltherztag: Herzschwäche in Bayern regional ungleich verteilt

- 4,3 Prozent der Menschen in Oberbayern betroffen
- In Oberfranken sind es 7,3 Prozent
- Prävention und rechtzeitige Behandlung helfen

München, 22. September 2026

Zwischen München und Kronach liegen Welten: Während in München 3,5 Prozent der Menschen ab 30 Jahren von einer Herzinsuffizienz betroffen sind, sind es im Landkreis Kronach 10,9 Prozent. Eine aktuelle Auswertung des „Gesundheitsatlas Deutschland“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) für das Jahr 2024 anlässlich des Weltherztages am 29. September zeigt damit ein deutliches regionales Gefälle bei der Volkskrankheit: Oberbayern weist mit 4,3 Prozent die niedrigste, Oberfranken mit 7,3 Prozent die höchste Prävalenz unter den bayerischen Regierungsbezirken auf. Insgesamt waren in Bayern mehr als 5,1 Prozent der Bevölkerung ab 30 Jahren von einer Herzinsuffizienz betroffen. Damit liegt der Freistaat unter dem Bundesdurchschnitt von 5,5 Prozent.

Männer und Ältere häufiger betroffen

Während eine Herzinsuffizienz in jungen Lebensjahren selten vorkommt, steigt die Häufigkeit mit dem Alter stark an. In der Altersgruppe ab 90 Jahren liegt in Bayern der Anteil der erkrankten Männer bei 36 Prozent (Bund: 35 Prozent), der Anteil der erkrankten Frauen bei 31 Prozent (Bund: 30 Prozent). Zum Vergleich: bei den 40- bis 44-Jährigen sind in Bayern 0,5 Prozent der Männer und 0,3 Prozent der Frauen erkrankt, im Bund sind die Zahlen ähnlich. „Männer sind häufiger von einer Vorerkrankung wie Koronare Herzkrankheit oder Herzinfarkt betroffen, die das Risiko für die Entstehung einer Herzinsuffizienz erhöhen“, so Dr. med. Klaus Klarner, Kardiologe und Beratungsarzt bei der AOK Bayern.

Zusammenhang mit Risikofaktoren deutlich

Der AOK-Gesundheitsatlas trägt dazu bei, die gesundheitliche Situation aller Einwohnerinnen und Einwohner in Deutschland transparent zu machen. Er nimmt insbesondere häufige Volkskrankheiten in den Blick. Seine Analysen zeigen bei der Herzinsuffizienz deutliche Zusammenhänge zwischen ihrer Häufigkeit und vermeidbaren Risikofaktoren wie Rauchen, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes sowie sozialen Faktoren. So lag in Regionen mit besonders vielen Raucherinnen und Rauchern der Anteil der von Herzinsuffizienz Betroffenen fast anderthalbmal so hoch wie in Regionen mit wenigen Rauchern (6,6 gegenüber 4,7 Prozent).

Das gleiche gilt für Menschen in den sozioökonomisch am stärksten benachteiligten Regionen Deutschlands: Sie sind deutlich häufiger von einer Herzinsuffizienz betroffen als Menschen in Regionen mit günstigen sozialen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen (6,8 gegenüber 4,4 Prozent). In Regionen mit wenigen Bluthochdruckpatientinnen und -patienten liegt der Herzinsuffizienz-Anteil nur halb so hoch wie in Regionen mit besonders vielen Bluthochdruckkranken (4,2 gegenüber 8,4 Prozent). Der Zusammenhang mit Typ-2-Diabetes ist vergleichbar.

Hilfreich: Prävention und strukturierte Behandlungsprogramme (DMP)

„Dies verdeutlicht das Präventionspotential: Mit gesunder Ernährung und ausreichend körperlicher Aktivität sowie einer guten Behandlung von Bluthochdruck lässt sich das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen deutlich senken und dadurch die Zahl der zukünftigen Herzinsuffizienzfälle reduzieren“, sagt Dr. Klarner. Über die Angebote zur gesunden Lebensführung hinaus bietet die AOK ihren Versicherten einen Online-Coach zum Thema Bluthochdruck sowie Strukturierte Behandlungsprogramme für chronisch Erkrankte (DMP), zum Beispiel bei Diabetes oder Koronarer Herzkrankheit an.

Im Internet:

[Daten zur Erkrankung Herzinsuffizienz in Bayern. – AOK Gesundheitsatlas Deutschland](#)

[Herzinsuffizienz: stark auch mit schwachem Herzen](#)

[AOK Online-Coach Bluthochdruck](#)

[Disease-Management-Programme \(DMP\) | AOK Gesundheitspartner](#)