

Pressemitteilung

AOK-Gesundheitsatlas: 101.300 Menschen in Schleswig-Holstein leiden an einer Herzinsuffizienz

Männer in allen Altersgruppen häufiger betroffen - Große Unterschiede in den Regionen

Kiel, 21. September 2026

Atemnot, schnelle Erschöpfung, Müdigkeit und Wassereinlagerungen im Gewebe können Anzeichen einer Herzinsuffizienz sein. In Schleswig-Holstein waren 101.300 Menschen ab 30 Jahren im Jahr 2024 davon betroffen und befanden sich deshalb in ärztlicher Behandlung. Das entspricht 4,8 Prozent der Bevölkerung ab 30 Jahren. Zwischen den Regionen gibt es jedoch große Unterschiede. Das geht aus dem neuen ‚AOK-Gesundheitsatlas Herzinsuffizienz‘ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) hervor, der heute in Kiel im Vorfeld des Weltherztages am 29. September vorgestellt wurde. „Das Risiko für eine Herzinsuffizienz lässt sich durch gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, die konsequente Behandlung von Bluthochdruck und den Verzicht auf das Rauchen deutlich senken“, sagte Tom Ackermann, Vorstandsvorsitzender der AOK NordWest.

Deutliche regionale Unterschiede

Der AOK-Gesundheitsatlas zeigt bei der Herzinsuffizienz-Häufigkeit deutliche Unterschiede zwischen den Kreisen und kreisfreien Städten in Schleswig-Holstein: Der niedrigste Anteil findet sich mit 4,0 Prozent im Kreis Pinneberg, gefolgt von Flensburg (4,2 Prozent), Kiel und dem Kreis Segeberg mit jeweils 4,3 Prozent. Am stärksten betroffen sind die Kreise Dithmarschen und Ostholstein: Dort liegt die Krankheitshäufigkeit bei 5,6 Prozent in der Bevölkerung. Im Vergleich zu anderen Bundesländern liegt der Anteil der wegen Herzinsuffizienz behandelten Personen in Schleswig-Holstein mit 4,8 Prozent unter dem

bundesweiten Durchschnitt von 5,5 Prozent. Die Krankheitshäufigkeit im Norden ist laut der WIdO-Analyse im Jahr 2024 im Vergleich zu 2017 leicht gestiegen – von 4,7 Prozent auf 4,8 Prozent.

Krankheitshäufigkeit steigt im Alter an

Die Herzinsuffizienz, umgangssprachlich auch als Herzschwäche bezeichnet, ist eines der häufigsten Gesundheitsprobleme des Herz-Kreislauf-Systems.

Während die Erkrankung in jungen Lebensjahren selten vorkommt, steigt die Häufigkeit mit dem Alter stark an und erreicht den Häufigkeitsgipfel in der Altersgruppe ab 90 Jahre. Hier liegt der Anteil der erkrankten Männer in Schleswig-Holstein bei 31,3 Prozent und 25,8 Prozent bei den Frauen.

Männer sind häufiger betroffen

Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Eine mögliche Erklärung für diesen Unterschied ist, dass Männer häufiger und früher an einer koronaren Herzkrankheit oder einem Herzinfarkt erkranken. Beide Erkrankungen zählen zu den wichtigen Ursachen einer Herzinsuffizienz.

Regionaler Zusammenhang zwischen Rauchen und Herzinsuffizienz

Rauchen ist ein maßgeblicher Risikofaktor für die Entwicklung kardiovaskulärer Erkrankungen, in deren Folge eine Herzinsuffizienz auftreten kann. Der AOK-Gesundheitsatlas zeigt einen deutlichen Zusammenhang zwischen dem regionalen Anteil der rauchenden Bevölkerung und der Herzinsuffizienz-Prävalenz in Schleswig-Holstein. In vielen Regionen, in denen der Anteil der Rauchenden hoch ist, ist auch die Herzinsuffizienz-Häufigkeit besonders ausgeprägt. Dies trifft vor allem auf die Kreise Dithmarschen, Nordfriesland, Steinburg, Rendsburg-Eckernförde und die Stadt Neumünster zu. „Da Rauchen ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislaufenerkrankungen ist, können ein Rauchverzicht sowie Maßnahmen zur Raucherprävention dazu beitragen, das Risiko künftiger kardiovaskulärer Erkrankungen und damit auch eine Herzinsuffizienz zu reduzieren“, so AOK-Chef Ackermann.

Risikofaktoren minimieren

Neben dem Rauchen als maßgeblicher Risikofaktor für eine Herzinsuffizienz geht aus dem AOK-Gesundheitsatlas ebenfalls hervor, dass weitere verschiedene Risikofaktoren zur Entstehung einer kardiovaskulären Erkrankung und in deren Folge eine Herzinsuffizienz auftreten können. Dazu gehören Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, starkes Übergewicht oder Diabetes mellitus Typ 2. „Dies verdeutlicht das hohe Präventionspotential. Mit einer gesunden Lebensweise kann das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen deutlich gesenkt

werden“, so der AOK-Chef. Auf dem Weg zu Lebensstilveränderungen unterstützt die AOK NordWest ihre Versicherten mit zahlreichen kostenfreien persönlichen und digitalen Angeboten im Rahmen ihres Gesundheitsprogramms.

Strukturierte Behandlung für ein besseres Krankheitsmanagement

Die chronische Herzinsuffizienz ist eine schwere Erkrankung, die mit einer eingeschränkten Lebensqualität einhergeht und die Lebenserwartung verkürzen kann. Eine aktive Mitwirkung der Betroffenen ist für eine erfolgreiche Behandlung wichtig. Dabei spielt das Selbstmanagement eine wichtige Rolle, um Lebensstiländerungen wie körperliche Aktivität Schritt für Schritt zu implementieren und Medikamente zuverlässig einzunehmen. Außerdem erfordert die chronische Herzinsuffizienz regelmäßige Verlaufskontrollen sowie eine Koordination der Versorgung zwischen den verschiedenen an der Behandlung beteiligten Haus- und Fachärztinnen und -ärzten. Um Betroffene noch besser zu unterstützen, ist das neue Disease-Management Programm (DMP) ‚Herzinsuffizienz‘ in Vorbereitung, das voraussichtlich im nächsten Jahr in Schleswig-Holstein nach neuen Behandlungsleitlinien eingeführt werden soll.

Sinkende Mortalität, mehr Klinikaufenthalte und Arzneimittel-Verordnungen

Die Herzinsuffizienz schränkt durch ihre Symptome nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen ein, sondern geht auch mit einer erhöhten Sterblichkeit einher. Positiv ist, dass sich die Sterblichkeit im Zusammenhang mit der Herzinsuffizienz in den vergangenen Jahren auch in Schleswig-Holstein deutlich reduziert hat - von 1.503 Todesfällen im Jahr 2017 auf 964 im Jahr 2024. Zugenommen haben hingegen die Krankenhausfälle. Im Jahr 2017 wurden 13.377 Menschen mit einer Herzinsuffizienz in schleswig-holsteinischen Kliniken behandelt, in 2024 waren es 14.852 Patientinnen und Patienten. 2025 wurden über fünf Millionen Verordnungen für Medikamente mit den Zielwirkstoffen für Herzinsuffizienz ausgestellt im Wert von über 176 Millionen Euro. Im Vergleich zu 2020 sind die Verordnungen damit um 8,6 Prozent gestiegen. Die Ausfalltage bei AOK-Versicherten ab 30 Jahren in Schleswig-Holstein wegen einer Herzinsuffizienz betrugen in 2017 insgesamt 7.820 Tage, in 2025 waren es schon 26.080 Tage.

Hohe Krankheitskosten

Zudem ist laut Krankheitskostenstatistik des Statistischen Bundesamtes die Herzinsuffizienz mit Krankheitskosten von 9,2 Milliarden Euro für knapp zwei Prozent der Gesundheitsausgaben in Deutschland verantwortlich. Die Kosten entstehen vor allem durch Krankenhausaufenthalte und steigen mit dem Schweregrad an.