

Herzinfarkt bei Diabetes: Infarkt-Warnzeichen fehlen oft

Weltdiabetestag: Diabetes geht auch auf das Herz. Deshalb bei Diabeteserkrankung das Herz und bei koronarer Herzkrankheit (KHK) Blutzucker und Diabetes-Risiko vom Arzt checken lassen

(Frankfurt a. M., 13. November 2025) Dauerhaft zu hohe Blutzuckerwerte sind nicht nur ein Symptom für Diabetes mellitus, sondern auch eine Gefahr für das Herz. Im schlimmsten Fall führt ein unbehandelter Diabetes zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche und plötzlichem Herztod. Nach Schätzungen (2023) haben in Deutschland 8,9 Millionen Menschen Typ-2-Diabetes (früher „Altersdiabetes“), bei dem die Körperzellen unempfindlicher gegenüber Insulin werden und an dem über 90 Prozent der Menschen mit Diabetes leiden (bei hoher Dunkelziffer). Zum Weltdiabetestag informiert die Deutsche Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/diabetes> über die Stoffwechselkrankheit Diabetes und worauf Diabetiker und Risikopatienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Vermeidung von Komplikationen und für den Erhalt ihrer Lebensqualität achten sollten.

Diabetes beschleunigt Gefäßverkalkung (Atherosklerose)

Ein chronisch hoher Blutzucker beschleunigt unter anderem den Prozess der Atherosklerose („Gefäßverkalkung“), bei dem es in den Herzkranzgefäßen (Koronararterien) zu Ablagerungen aus Kalzium („Kalk“), entzündlichen Zellen, Bindegewebe und Cholesterin kommt, den sogenannten Plaques. Diese Gefäßverkalkung führt zu einer zunehmenden Verdickung der Gefäßwand mit Einengung des Gefäßinnenraums bis hin zum teilweisen oder kompletten Verschluss des Gefäßes. „Ein unbehandelter Diabetes fördert die koronare Herzkrankheit mit all ihren Folgen wie eine Verschlechterung der Pumpleistung des Herzens oder einen Herzinfarkt, wenn es zum kompletten Verschluss eines Herzkranzgefäßes gekommen ist“, warnt der Diabetologe Prof. Dr. Diethelm Tschöpe, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung.

Bei Diabetespatienten weist die Atherosklerose aggressivere Züge auf, weshalb Herzinfarkte und Schlaganfälle bei ihnen häufiger auftreten als bei Herz-Kreislauf-Patienten ohne Diabeteserkrankung. „Deshalb ist es besonders für Diabetespatienten enorm wichtig, ihren Blutzuckerspiegel regelmäßig zu kontrollieren und diesen gut einzustellen, damit sich die Blutzuckerwerte im Normalbereich befinden“, betont Prof. Tschöpe, auch Vorsitzender der Stiftung Diabetes I Herz I Gefäße (DHG), und fügt hinzu: „Nicht nur ein bestätigter Diabetes mit hohen Blutzuckerspiegeln ist riskant. Auch leicht erhöhte Werte, bevor ein Diabetes

festgestellt wird, sind ein Risikofaktor.“ Ebenso wichtig ist die regelmäßige Blutzuckerkontrolle für KHK-Patienten, denn sie haben ein mehrfach erhöhtes Diabetes-Risiko. Das gilt aufgrund der gefäßschädigenden Wirkung von Diabetes auch für Patienten mit anderen Herzkrankheiten wie Herzschwäche und Vorhofflimmern. „Regelmäßige Blutuntersuchungen beim Arzt helfen, das persönliche Diabetes-Risiko einschätzen zu können, deshalb sollten Herzpatienten auf diese Untersuchung bestehen“, so Tschöpe.

Die Deutsche Herzstiftung rät allgemein zum regelmäßigen Gesundheits-Check-up bei Hausärztin oder Hausarzt. Dieser kann ab 18 Jahren einmalig und ab 35 Jahren dann alle drei Jahre erfolgen (bezahlt von der gesetzlichen Krankenkasse). Durchgeführt wird der Check von Allgemeinmedizинern, praktischen Ärzten und Internisten.

Gefahr durch stumme Infarkte bei Diabetes erhöht

Bei Diabetespatienten, die einen Herzinfarkt erleiden, fehlen meist die infarkttypischen heftigen Brustschmerzen oder es kann nur ein leichtes Ziehen oder Brennen in der Brust zu spüren sein. „Somit fehlt bei Diabetespatienten ein entscheidendes Leitsymptom für ihre lebensbedrohliche Situation“, so der Diabetologe Prof. Tschöpe. Weitere untypische Herzinfarkt-Symptome bei Diabetikern können außerdem „eine unerklärliche Kreislaufrschwäche mit Schwitzen, Unruhe oder neu aufgetretene Puls-Unregelmäßigkeiten“ sein. Auch bei älteren Menschen kann es wegen des verminderten Schmerzempfindens zum Ausbleiben von infarkttypischen Symptomen kommen. Ein stummer oder stiller Infarkt kann die Folge sein. Infos: <https://herzstiftung.de/stummer-herzinfarkt>

Grund für das Ausbleiben oder Verschleiern von Herzinfarkt-Symptomen bei Patienten mit Diabetes ist die sogenannte kardiale autonome Neuropathie. Diese Nervenschädigung ist eine ernsthafte diabetische Folgeerkrankung, die im Krankheitsverlauf unter anderem zu einer erhöhten Herzfrequenz in Ruhe und einer verminderten Durchblutung des Herzmuskels führt. Schädigen die erhöhten Blutzuckerwerte Nerven am Herzen, können Schmerzsignale nicht weitergeleitet werden. Langjährige Diabetespatienten haben häufig ein sehr schwaches Schmerzempfinden für typische Herzinfarkt-Warnsymptome wie Brustschmerzen (Infos zu Herzinfarkt-Symptomen unter <https://herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen> und siehe Zusatz-Informationen).

Achtung: Ein Herzinfarkt ist ein lebensbedrohlicher Notfall. Bei Verdacht auf Herzinfarkt muss deshalb immer sofort der Rettungsdienst unter der Notrufnummer 112 alarmiert werden. Bei Herzinfarkt zählt jede Minute.

Vor Infarkten schützen: Neben Diabetes weitere „Gefäßkiller“ im Blick behalten

Zu hohe Blutzuckerwerte gehen oft Hand in Hand mit Bluthochdruck. Diabetespatienten leiden rund zweimal so häufig an einem Bluthochdruck (arterielle Hypertonie) als Menschen ohne Diabetes. Besonders gefährlich wird es, wenn neben Diabetes und Bluthochdruck erhöhte Blutfettwerte (hohes Cholesterin) und Übergewicht hinzukommen. In der Medizin nennt man diese Stoffwechselstörung „metabolisches Syndrom“.

„Diabetespatienten, aber ebenso KHK-Patienten sollten von ihrem Hausarzt die Herzinfarkt-Risikofaktoren Bluthochdruck, erhöhter Blutzucker, zu hohe Cholesterin- und Triglyceridwerte sowie Übergewicht überprüfen lassen“, fordert der Herzstiftungs-Experte Prof. Tschöpe. Ziel müsse sein, dass Diabetes- und KHK-Patienten immer das gesamte Spektrum an Risikofaktoren für Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sowie Herzschwäche regelmäßig kontrollieren und bei erhöhten Werten diese medikamentös behandelt werden. Die medikamentöse Behandlung sollte jedoch immer von einem gesunden Lebensstil begleitet werden. „Eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, Vermeidung von Übergewicht, der Verzicht auf Rauchen und Alkohol sowie Stressabbau helfen, die Blutwerte zu verbessern und unterstützen die Diabetes-Therapie.“

(wi)

Service:

Diabetes und Herz: <https://herzstiftung.de/diabetes>

Stummer Herzinfarkt: <https://herzstiftung.de/stummer-herzinfarkt>

Herzinfarkt-Symptome: <https://herzstiftung.de/herzinfarkt-anzeichen>

Herzwochen „Gesunde Gefäße – gesundes HERZ. Den Herzinfarkt vermeiden“

Über die Koronare Herzkrankheit (KHK) und den Herzinfarkt (Diagnose, Therapie, Prävention) informieren die bundesweiten Herzwochen mit hilfreichen kostenfreien Ratgebern und Informationsveranstaltungen. Infos: <https://herzstiftung.de/herzwochen>

Zusatz-Informationen für Redaktionen

Einfacher Blutzuckertest schützt vor zusätzlichen Komplikationen durch Diabetes

Blutzuckertests sind einfach vom Hausarzt oder Internisten und Diabetologen durchzuführen: Wenn die Blutzuckermessung einen Nüchternblutzuckerwert über 100 mg/dl ergibt und nach Aufnahme von Zucker der Wert bei 140 mg/dl oder gar 200 mg/dl liegt, hat der Patient Diabetes. Eine sofortige konsequente Behandlung zur Normalisierung der Blutzuckerwerte ist wichtig, damit die Blutgefäße durch den hohen Blutzucker nicht beschädigt und damit die Sauerstoffversorgung des Herzens und des ganzen Organismus nicht beeinträchtigt werden.

Die Herzinfarkt-Warnzeichen

Beim Herzinfarkt sind typische Beschwerden

- plötzlich einsetzende starke Schmerzen, die länger als fünf Minuten in Ruhe anhalten und die überwiegend im Brustkorb oder häufig auch ausschließlich hinter dem Brustbein auftreten
- Schmerzen, die in Körperteile wie Arme (meist links), Oberbauch, Rücken, Hals, Kiefer oder Schulterblätter ausstrahlen

- ein massives Engegefühl, heftiger Druck oder ein sehr starkes Einschnürungsgefühl im Brustkorb („Elefant auf der Brust“)
- heftiges Brennen im Brustkorb. (Achtung: Verwechslungsgefahr mit Sodbrennen!)

Vor allem Frauen verspüren eher ein Engegefühl und der Schmerz strahlt vorrangig in den Rücken und den Oberbauch aus (Achtung: Verwechslungsgefahr mit Magenschmerzen!). Bei Frauen häufiger als bei Männern können – zusätzlich zu den oben genannten Schmerzen oder auch alleine – weitere Symptome wie Atemnot, Übelkeit oder Erbrechen, Schwitzen, Benommenheit oder Schwindel sowie unerklärliche Müdigkeit ein Alarmzeichen sein. Je älter die Person mit Herzinfarkt, desto weniger ausgeprägt kann der typische Brustschmerz sein.

Bildmaterial



Prof. Dr. med. Dr. h.c. Diethelm Tschöpe,
Diabetologe, Endokrinologe und
Gastroenterologe, Mitglied des
Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen
Herzstiftung
Vorsitzender der Stiftung Diabetes | Herz |
Gefäße (DHG)

Foto: Stefanie Sudek-Mensch/ Stiftung DHG

Quellen:

Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG)/Deutsche Diabetes Hilfe (diabetesDE), Deutscher Gesundheitsbericht: Diabetes 2024 – die Bestandsaufnahme, Wiesbaden 2023.

Gendern: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form zumeist verzichtet. Wir möchten darauf hinweisen, dass die Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Kontakt:

Pressestelle der Deutschen Herzstiftung
Michael Wichert (Ltg.), Tel. 069 955128114
Pierre König, Tel. 069 955128140 E-Mail:
presse@herzstiftung.de herzstiftung.de