

Start der Grippesaison: Impfen und Herz schützen

Grippe (Influenza) und andere Infektionen können das Herz gefährden und das Herzinfarkt-Risiko erhöhen. Schutz vor Influenza und Lungenentzündung ist für Herzkranke besonders wichtig.

(Frankfurt a. M., 24. November 2025) Infektionen mit Viren und Bakterien belasten das Herz und den Kreislauf und können besonders bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen chronischen Krankheiten etwa der Leber und Nieren oder mit Diabetes zur Gefahr werden. Sogar Herzinfarkte können durch Infektionskrankheiten wie einer echten Grippe (Influenza) ausgelöst werden. „Ein Infektionsschutz ist deshalb wichtig und gelingt mit guter Hände-, Mund- und Zahnhygiene, dem Meiden enger Kontakte zu Personen mit Infektionskrankheiten und mit Impfungen“, erklärt der Kardiologe Prof. Dr. Thomas Meinertz, Chefredakteur und Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Deutschen Herzstiftung. „Impfungen sind nicht nur Infektionsschutz, sondern auch Herzschutz“, betont Meinertz im Experten-Beitrag der Herzstiftung unter <https://herzstiftung.de/wichtige-impfungen> Diesen wichtigen Effekt der Schutzimpfung für chronisch Herzkranke, allen voran die jährliche Grippeimpfung, bewertet die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) in einem aktuellen Konsensuspapier (1) gar als die vierte Säule der kardiovaskulären Prävention. Die anderen drei Säulen der Prävention neben dem Impfen sind die Therapien gegen Bluthochdruck, gegen Fettstoffwechselstörungen und gegen Typ-2-Diabetes.

Dem Thema „Infektionskrankheiten und das Herz“ widmet sich die aktuelle Ausgabe der Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ heute 4/2025 „Die unsichtbare Gefahr“, kostenfrei erhältlich unter <https://herzstiftung.de/bestellung>

Impfen gegen Grippe (Influenza) besonders wichtig

Die echte Grippe (Influenza) – nicht zu verwechseln mit einem grippalen Infekt, einer gewöhnlichen Erkältung – kann selbst bei ansonsten Gesunden schwere Komplikationen wie Lungen- und Herzmuskelentzündung, Herzrhythmusstörungen oder Herzinfarkt zur Folge haben – das gilt erst recht bei bereits chronisch Kranken. Die Influenza ist eine ernsthafte Virusinfektion, die schlagartig mit hohem Fieber (39-41 °C) nicht nur die Atemwege, sondern den ganzen Körper belastet. „Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die Gripeschutzimpfung besonders empfehlenswert, denn neben den anderen positiven Effekten schützt sie auch indirekt das Herz-Kreislauf-System“, betont der Kardiologe Prof. Dr. Dirk Westermann, Mitglied des Wissenschaftlichen Beirats der Herzstiftung und

Ärztlicher Direktor des Universitäts-Herzzentrums Freiburg/Bad Krozingen, in der aktuellen HERZ heute-Ausgabe. „Wer sich gegen Grippe impfen lässt, senkt nachweislich die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu bekommen. Und auch, wer bereits einen Herzinfarkt durchgemacht hat, senkt mit der Impfung sein Risiko für einen erneuten Herzinfarkt um mehr als 40 Prozent“, erklärt der Herzspezialist mit Verweis auf die aktuelle Studienlage (2).

Welche weiteren Impfungen sind für Herz-Kreislauf-Patienten zu empfehlen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI) empfiehlt neben der jährlichen Impfung gegen Influenza, sich auch gegen Corona (SARS-CoV-2), gegen Pneumokokken und Herpes zoster (Gürtelrose) impfen zu lassen. Personen ab 75 Jahre sollten zudem einmalig gegen RSV (Respiratorische Syncytial-Viren) möglichst vor der RSV-Saison im September/Anfang Oktober geimpft werden (3). Mehr Infos zu diesen Impfungen (Art der verfügbaren Impfstoffe, geeigneter Impfzeitpunkt, gleichzeitiges Verabreichen von Impfstoffen) unter <https://herzstiftung.de/wichtige-impfungen>

Merke: Bester Zeitraum für den Aufbau eines Impfschutzes für eine Grippezeit ist von Anfang Oktober bis Mitte Dezember. Aber auch, wenn die Influenzazeit später im Dezember und Januar startet, kann man sich noch impfen lassen. Die Impfung bietet keinen hundertprozentigen Schutz vor einer Ansteckung, unter anderem weil sich Grippeviren jährlich verändern. Deshalb muss die Grippe-Impfung auch jedes Jahr neu erfolgen.

Herzpatienten Vorsicht auch vor diesen Erregern

Außer Influenza-Viren gelten für Herzpatienten, neben den bereits genannten, weitere Erreger und Infektionen als besonders riskant. Dazu gehören unter anderem:

- HIV- und Hepatitis-Viren,
- virale und bakterielle Lungenentzündungen,
- Harnwegs-, Haut- und Knocheninfektionen,
- Sepsis (infektionsbedingte Blutvergiftung mit Multiorganversagen)

Einigen dieser viralen und bakteriellen Erkrankungen lässt sich ebenfalls mit Standard-Impfungen vorbeugen.

Schwere Influenza-Erkrankung: Wer ist besonders gefährdet?

Als besonders gefährdet, schwer an einer Grippe (Influenza) zu erkranken, gelten laut RKI:

- alle Personen ab 60 Jahre,
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit verschiedenen chronischen Krankheiten darunter mit Leber- und Nierenkrankheiten, Diabetes sowie Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- schwangere Frauen ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel (bei einer Grunderkrankung ab Schwangerschaftsbeginn),

- Bewohner von Alten und Pflegeheimen.

Zu den besonders gefährdeten Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen zählen beispielsweise jene mit Herzrhythmusstörungen (Vorhofflimmern), koronarer Herzkrankheit (KHK), Herzklappenerkrankungen oder Herzschwäche (Herzinsuffizienz) sowie mit Bluthochdruck und Diabetes mellitus. „Für diese Patienten ist es besonders wichtig, dass sie ihr Herz vor einer zusätzlichen Schädigung durch eine Influenza schützen, denn sie sind besonders durch eine Herzbeteiligung als Folge einer Virusinfektion gefährdet“, betont Prof. Westermann. Influenza-Viren können, so der Freiburger Herzspezialist, in Einzelfällen zum Beispiel eine Herzmuskelentzündung, die sogenannte Myokarditis, oder eine Herzschwäche auslösen – das ist etwa bei jedem zehnten Erkrankten der Fall. Heftige Grippe- oder Pneumokokken-Infektionen können zudem zum Entgleisen der Herzschwäche bis hin zur Krankenhauseinweisung beitragen. Weitere Infos unter: <https://herzstiftung.de/risikofaktor-grippe>

Vorsicht bei grippalem Infekt: Herzbeteiligung möglich

Die meisten Infektionen der oberen Atemwege werden nicht durch Influenzaviren, sondern durch andere Viren wie Adenoviren oder Rhinoviren hervorgerufen. Hier spricht man vom grippalen Infekt im Unterschied zur Influenza. Allerdings kann auch ein grippaler Infekt eine Herzbeteiligung begünstigen, etwa in Form einer Herzmuskelentzündung (Myokarditis) – wenn auch seltener als durch Influenzaviren. Dies ist vor allem der Fall, wenn sich der Erkrankte nicht genügend schont und auskurirt. Infos über die Symptome einer Herzbeteiligung unter: <https://herzstiftung.de/sport-nach-erkaeltung>

(wi)

Experten-Tipps: So stärken Sie Ihr Herz in der Grippezeit

- Lassen Sie sich impfen, und zwar gegen Influenza sowie gemäß den Empfehlungen der STIKO (RKI) auch gegen Corona (SARS-CoV-2), gegen Pneumokokken sowie gegebenenfalls gegen RSV (Respiratorische Syncytial-Viren).
- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Grunderkrankungen gut behandelt sind, also z.B. der Blutdruck und der Blutzucker bei Diabetes gut eingestellt sind. Nehmen Sie konsequent Ihre Medikation wegen koronarer Herzkrankheit, Herzschwäche u.a.m. ein.
- Wenn nach einer durchgemachten Infektionskrankheit Warnzeichen auftreten wie Brustschmerzen, Atemnot oder Herzstolpern: Nehmen Sie ärztliche Hilfe in Anspruch!
- Nehmen Sie die empfohlenen Vorsorge- und Kontrolluntersuchungen wahr.
- Achten Sie auf eine gute Mundhygiene, lassen Sie sich von Ihrem Zahnarzt beraten. Denn chronische Zahnfleischentzündungen gefährden ebenfalls Herz und Gefäße.

Service:

Herzstiftungs-Zeitschrift HERZ heute

Mehr Informationen rund um das Thema **Grippe, Corona & Co: Infektionskrankheiten und das Herz** bietet die Herzstiftung in der Ausgabe 4/2025 ihrer Zeitschrift HERZ heute mit dem Titel „Die unsichtbare Gefahr“. Unter anderem erläutern darin Prof. Dirk Westermann und Kollegen, inwiefern Infektionserreger zur größeren Infarktgefahr beitragen – allen voran Grippe-

und Coronaviren. Ein Probe-Exemplar dieser Ausgabe kann kostenfrei unter Tel. 069 955128-400 oder unter <https://herzstiftung.de/bestellung> angefordert werden.

Informationen zur Grippe-Impfung und Impfungen gegen andere Infektionskrankheiten sowie zu Maßnahmen für einen besseren Schutz vor Infektionen wie Hygiene-Vorkehrungen (Händewaschen) bietet die Herzstiftung unter

<https://herzstiftung.de/impfen-herzschutz>

<https://herzstiftung.de/wichtige-impfungen>

<https://herzstiftung.de/risikofaktor-grippe>

<https://herzstiftung.de/grippeimpfung-und-grippewelle>

Wie erkenne ich, dass mein Herz infolge einer Grippe geschädigt ist? Und wie lange muss ich nach einer Erkältung, einem grippalen Infekt oder einer Grippe mit dem Sport pausieren?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt Sportkardiologe Prof. Dr. med. Jürgen Scharhag vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung unter

<https://herzstiftung.de/sport-nach-erkaeltung>

Literatur:

- (1) ESC-Konsensus „Vaccination as a new form of cardiovascular prevention“ (European Heart Journal, September 2025, doi.org/10.1093/eurheartj/ehaf384.
- (2) Pedersen, E et al. (2025): Severe infections as risk factors for acute myocardial infarction: a nationwide, Danish cohort study from 1987 to 2018. In European journal of preventive cardiology 32 (8), pp. 661–670. DOI: 10.1093/eurjpc/zwae344.
- (3) Robert Koch-Institut (RKI), Influenza-Impfempfehlung (Stand: 8.9.2025): https://www.rki.de/SharedDocs/FAQs/DE/Impfen/Influenza/FAQ_Liste_Impfempfehlung.html
STIKO-Empfehlung zur COVID-19-Impfung, in: Robert Koch-Institut (29.04.2025): <https://www.rki.de/DE/Themen/Infektionskrankheiten/Impfen/Informationsmaterialien/Faktenblaetter-zum-Impfen/COVID-19.html>

Bildmaterial (anzufordern unter presse@herzstiftung.de):



Kontakt

Deutsche Herzstiftung

Pressestelle:

Michael Wichert (Ltg.)/Pierre König

Tel. 069 955128-114/-140

E-Mail: presse@herzstiftung.de