MedWiss.Online

Grippesaison: Jetzt impfen und das Herz schützen

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

(Frankfurt a. M.,) Infektionen mit Viren und Bakterien belasten das Herz und den Kreislauf und können besonders für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen chronischen Krankheiten, etwa der Leber und Nieren, oder mit Diabetes zur Gefahr werden. Auch Herzinfarkte können durch Infektionskrankheiten wie einer echten Grippe (Influenza) ausgelöst werden. „Ein Infektionsschutz ist deshalb sehr 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 im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. „Impfungen sind nicht nur Infektionsschutz, sondern sie schützen auch das Herz. Nicht nur die Influenza, sondern auch andere Infektionskrankheiten wie Lungenentzündung, Harnwegs-, Weichteil- oder Knocheninfektionen können das Herzinfarkt-Risiko begünstigen, wie Studien gezeigt haben“, betont Prof. Meinertz im Experten-Beitrag unter https://herzstiftung.de/wichtige-impfungen Den wichtigen Effekt der Schutzimpfung für chronisch Herzkranke, allen voran die jährliche Grippeimpfung, bewertet etwa die Europäische Gesellschaft für Kardiologie (ESC) als die vierte Säule der kardiovaskulären Prävention (1). Die anderen drei Säulen der Prävention neben dem Impfen sind die Therapien gegen Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Typ-2-Diabetes.

Impfen gegen Grippe (Influenza) schützt auch das Herz-Kreislauf-System

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. Das gilt besonders für Menschen, die bereits eine chronische Krankheit haben, zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems. „Für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist die Grippeschutzimpfung deshalb besonders empfehlenswert, weil sie neben den anderen positiven Effekten indirekt auch das Herz-Kreislauf-System schützt“, betont der Kardiologe Prof. Dr. Dirk Westermann, Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung und Ärztlicher Direktor des Universitäts-Herzzentrums Freiburg/Bad Krozingen und der Klinik für Kardiologie und Angiologie am Universitätsklinikum Freiburg. Laut einer niederländischen Studie ist in der ersten Woche nach einer Influenza-Infektion das Herzinfarktrisiko bis zu 16-fach erhöht. Selbst bei milden Verläufen der Influenza ist die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Ereignisse verdoppelt.

„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“, bestätigt der Freiburger Herzspezialist mit Verweis auf die aktuelle Studienlage (3)

Schwere Influenza-Erkrankung: Wer ist besonders gefährdet?

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Als besonders gefährdet, schwer an einer Grippe (Influenza) zu erkranken, gelten laut Robert Koch-Institut (RKI) folgende Personengruppen, die sich gegen Grippe impfen lassen sollten:

- 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,
- gesunde schwangere Frauen ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel (bei einer chronischen 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 (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.

Merke: Bester Zeitraum für den Aufbau eines Impfschutzes für eine Grippesaison ist von Anfang Oktober bis Mitte Dezember. Aber auch, wenn die Influenzawelle 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. Weitere Infos unter:
https://herzstiftung.de/risikofaktor-grippe

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, RSV (Respiratorische Synzytial-Viren) und Herpes zoster (Gürtelrose) impfen zu lassen (4,5):

- **Coronaimpfung:** Das Virus SARS-CoV-2 ist in der Lage, viele Organe schwer zu schädigen, darunter Herz und Gefäße. Personen ab 75 Jahren wird eine jährliche Standardimpfung empfohlen, wegen des im Vergleich zur Influenza etwas früheren saisonalen Verlaufs sollte die Impfung möglichst im Spätsommer/Frühherbst erfolgen. Die zeitgleiche Verabreichung mit der Grippeimpfung im Herbst ist möglich. Bei Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung etwa durch eine chronische Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Diabetes mellitus sowie Bewohnern in Pflege-/Altenheimen kann die Impfung vor dem 75. Lebensjahr erfolgen. Im Jahr 2026 wurde ein erster Kombi-Impfstoff gegen Grippe und Covid als mRNA-Vakzine für Menschen ab 50 Jahren zugelassen.
- **Impfung gegen Pneumokokken:** Diese Bakterien verursachen schwere Lungenentzündungen, die selbst wieder zum Problem für Herz und Kreislauf werden können. Nach den Empfehlungen der STIKO ist eine Impfung standardmäßig für alle Menschen ab 60 Jahren einmalig ratsam. Bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch eine Grunderkrankung – etwa des Herzens – kann bereits in einem jüngeren Alter geimpft werden.
- **RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus)-Impfung:** Jährlich erkranken drei bis sieben Prozent aller Senioren an einer RSV-bedingten Lungenentzündung. Die Infektion tritt wie die echte Grippe gehäuft zwischen Oktober und März auf. Laut STIKO sollen Personen ab 75 Jahre einmalig gegen RSV geimpft werden – möglichst vor der RSV-Saison im September/Anfang

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Oktober. Außerdem ist die Impfung von über 60-Jährigen mit einer schweren Grunderkrankung wie chronische Herz-Kreislauf- und Nierenerkrankungen empfohlen. Das gleichzeitige Verabreichen der RSV- mit der saisonalen Influenza- und der mRNA-Coronaimpfung ist möglich.
- **Herpes zoster (Gürtelrose)-Impfung:** Schwere Verlaufsformen der Erkrankung erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die STIKO empfiehlt die Impfung für alle Personen ab 60 Jahren sowie für Personen ab 18 Jahren mit erhöhtem Risiko, an Herpes Zoster zu erkranken. Dazu gehören unter anderen Personen mit schweren chronischen Erkrankungen, HIV, Krebserkrankungen oder nach einer Organtransplantation. Die STIKO betont zugleich, dass Patienten mit leichten, medikamentös gut kontrollierten chronischen Erkrankungen im Alter von 18 bis 59 Jahren nicht automatisch als Hochrisikogruppe gelten.

Mehr Infos zu diesen Impfungen (Art der verfügbaren Impfstoffe, geeigneter Impfzeitpunkt, gleichzeitiges Verabreichen von Impfstoffen) unter https://herzstiftung.de/wichtige-impfungen

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,
- Entzündungen des Zahnbetts (Peridontitis) und
- Sepsis (infektionsbedingte Blutvergiftung mit Multiorganversagen)

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

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 auskuriert. Infos über die Symptome einer Herzbeteiligung unter: https://herzstiftung.de/sport-nach-erkaeltung

(wi)

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

- Besprechen Sie mit Ihrem Kardiologen oder Ihrer Hausärztin anhand Ihres Impfausweises, ob Impflücken bestehen und welche Impfung und welcher Impfstoff für Sie geeignet ist.
- Besprechen Sie auch mit ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, was bei Ihnen für oder gegen eine bestimmte Impfung spricht (z.B. bestehender Infekt, akute Herzschwäche, Medikation),
- Lassen Sie sich impfen, und zwar gegen Influenza sowie gemäß den Empfehlungen der STIKO (RKI) auch gegen Corona (SARS-CoV-2), Pneumokokken, sowie gegebenenfalls gegen RSV (Respiratorische Synzytial-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

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

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:

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

Sport und Infekt: Wie lange pausieren?

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) Boer, A R et al (2024): Influenza Infection and Acute Myocardial Infarction. In NEJM evidence 3 (7), EVIDoa2300361. DOI: 10.1056/EVIDoa2300361.

(3) 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.

(4) Robert Koch-Institut (RKI), Influenza-Impfempfehlung und STIKO-Empfehlung zur COVID-19-Impfung (Stand: 10.9.2026):
https://www.rki.de/SharedDocs/FAQs/DE/Impfen/Influenza/FAQ_Liste_Impfempfehlung.html

(5) Empfehlungen der Ständigen Impfkommission beim Robert Koch-Institut 2026:
https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Epidemiologisches-Bulletin/2026/04_26.html

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.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de