

# DER BESTE SCHUTZ für Herz und Atemwege

Für Patientinnen und Patienten von Kardiologinnen und Kardiologen



Zehn Facts  
vom Lungen-  
facharzt: Das sollten  
Herzranke über  
Atemwegserkrank-  
ungen wissen.  
Seite 4–5

AUS DEM LEBEN

**Wenn man nach der Grippe  
ein neues Herz braucht**

Seite 3

SCHWERPUNKT

**Was macht ein Infekt  
mit dem Herz?**

Seite 6

# Liebe Leserinnen und Leser,



**PROF. DR.  
THOMAS DENEKE**



**PROF. DR. THOMAS  
KLINGENHEBEN**

**V**ielleicht wundern Sie sich: Warum beschäftigen wir uns als Kardiologen und Kardiologinnen mit Atemwegsinfekten? Was hat das Herz mit der Grippe zu tun? Auch wenn das vielen nicht bewusst ist: eine Menge! Viren, die erkältungsähnliche Symptome auslösen, können auch das Herz angreifen. Dann droht neben Fieber, Kopf- und Halsschmerzen im schlimmsten Fall eine Entzündung des Herzmuskels. In unserem klinischen Alltag sehen wir regelmäßig Patientinnen und Patienten wie Rolf Jaksties, der trotz Grippe weitergearbeitet hat – bis sein Herz schlapp machte. Sie können seine bewegende Geschichte auf Seite 3 lesen. Und falls Sie danach wissen wollen, an welchen Symptomen man eine Herzmuskelentzündung erkennt, blättern Sie im Anschluss zu Seite 7.

Übrigens zeigen Studien, dass sich auch die Gefahr eines Herzinfarktes innerhalb der ersten sieben Tage nach der Grippe-diagnose versechsfacht. Herzranke mit mindestens einer Grippeschutzimpfung haben einen deutlichen Überlebensvorteil gegenüber Nichtgeimpften. Das heißt: Impfungen können Herzinfarkte hocheffektiv verhindern. Mehr dazu finden Sie auf Seite 8. Und im Mittelteil liefern wir Ihnen neun weitere gute Gründe, am besten gleich einen Impftermin zu vereinbaren.

Ach, und falls Sie sich noch immer fragen, warum wir Kardiologen und Kardiologinnen uns um Atemwegserkrankungen kümmern: Weil uns Ihre Gesundheit sehr am Herzen liegt. Auf unserer Website **herzmedizin.de** finden Sie viele weitere interessante Tipps und Anregungen – zusammengestellt von den Expertinnen und Experten unserer Fachgesellschaft für Kardiologie.

Eine interessante Lektüre wünschen Ihnen

**Prof. Dr. Thomas Deneke & Prof. Dr. Thomas Klingenheben**

*(Herausgeber für den Bereich Patienten & Interessierte auf **herzmedizin.de**)*



**Herzmedizin.de und die  
Nationale Herz-Allianz  
stellen sich vor**

## Wer wir sind

Das Portal **herzmedizin.de** ist ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. (DGK), des Bundesverbands Niedergelassener Kardiologen e.V. (BNK) und der Herz-Kreislauf-Medizin gGmbH (HKM). Es informiert Interessierte über Herzerkrankungen – leicht verständlich und aus erster Hand. Kardiologinnen und Kardiologen erweitern das Patientenwissen zu Vorbeugung, Früherkennung und Behandlung. Ganz im Sinne der Nationalen Herz-Allianz, des größten Bündnisses verschiedener Fachgesellschaften wie der DGK, dem BNK sowie der Patientenvertretung in Deutschland. Dieses Bündnis initiiert unter anderem Früherkennungsprogramme – zum Beispiel zur Erkennung der symptomatischen Herzinsuffizienz –, um rechtzeitige Therapien zu ermöglichen. Nun setzt sich das Bündnis mit der Herz-ist-Impf-Kampagne für einen besseren Impfschutz vor Atemwegsinfekten ein.



# LEBEN MIT EINEM SPENDERHERZ



Hier geht es zu den Artikeln

„Es traf mich sozusagen mitten im Leben“, erzählt Rolf Jaksties. Eine schwere Grippe hatte ihn erwischt. „Aber ich habe gedacht, die Symptome würden schon wieder besser werden. Wie sonst auch. Ich hätte mir nie vorstellen können, welch dramatische Folgen dieser Infekt haben könnte.“ Damals war der Pfälzer Anfang 40 und beruflich sehr engagiert – mit viel Freude und ebenso viel Erfolg. Trotz seiner Grippe flog er sogar zu einer Verhandlung nach Spanien. „Weil ich natürlich geglaubt habe, da könne mich keiner ersetzen.“ Als Rolf Jaksties am Abend von seiner Reise zurückkehrte, ging dann schlagartig nichts mehr. Der Versicherungsexperte fühlte sich vollkommen erschöpft. „Ich wollte nicht mehr reden, ich wollte nur noch ins Bett“, sagt er. Doch leider fühlte er sich auch am nächsten Morgen nicht besser. Seine Frau drängte ihn dazu, sofort zum Hausarzt zu gehen. „Der hat ein



EKG gemacht und mich dann mit Verdacht auf einen Herzinfarkt ins Krankenhaus geschickt“, erzählt der heute 70-Jährige. Dort hörte er seine Diagnose zum ersten Mal: eine Herzinsuffizienz, ein schwaches Herz, dessen Zustand sich durch den Infekt akut verschlechtert hatte. Warum Rolf Jaksties irgendwann ein Spenderherz brauchte – und wie er mit dem neuen Herz lebt, lesen Sie auf [herzmedizin.de](http://herzmedizin.de).

”

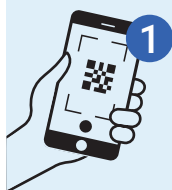
Es ist jedes Mal ein besonderer Moment, wenn ein Herz in einem neuen Körper zu schlagen beginnt – für die meisten Patientinnen und Patienten ist die Transplantation wie ein zweiter Geburtstag.“ Prof. Dr. Färber



**PROF. DR. GLORIA FÄRBER**

Direktorin der Klinik für Thorax-, Herz- und Thorakale Gefäßchirurgie am Uniklinikum Würzburg

**QR-Code scannen: So gelangen Sie direkt zum jeweiligen Artikel auf [herzmedizin.de](http://herzmedizin.de)**



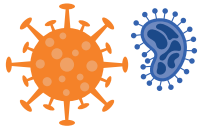
**1** Kamera-App in Smartphone oder Tablet öffnen und auf den QR-Code richten. Gerät so halten, dass der QR-Code vollständig im Kamerafenster erscheint. Das Gerät erkennt den QR-Code automatisch und scannt ihn.



**2** Das Gerät zeigt im Kamerafenster einen Link zur verknüpften Internetseite an. Einfach daraufklicken, um die Seite zu öffnen und direkt zum Artikel zu gelangen.

# ZEHN FACTS VOM LUNGEN- FACHARZT: DAS SOLLTE MAN ÜBER ATEMWEGSER- KRANKUNGEN WISSEN

1



## **Infekte können lebensgefährlich sein**

Das Herz muss mehr leisten – das kann im schlimmsten Fall zum Infarkt führen.

2



## **Infekte können den Herzmuskel angreifen**

Bakterien oder Viren können eine gefährliche Herzmuskelentzündung (Myokarditis) auslösen.

3



## **Herzschwäche kann sich verstärken**

Selbst banale Infekte können Luftnot, Herzstolpern oder Ödeme verschlimmern.

4



## **Rhythmusstörungen nehmen zu**

Atemwegsinfektionen können Herzstolpern begünstigen.



5



**Vorhofflimmern durch Fieber**  
Infekte erhöhen auch das Risiko für Vorhofflimmern.

6



**Zu wenig Sauerstoff fürs Herz**  
Entzündete Atemwege behindern die Sauerstoffaufnahme.

7



**Fieber zwingt das Herz zu Höchstleistungen**  
Fieber beschleunigt den Puls und erhöht den Sauerstoffbedarf – das Herz arbeitet im Ausnahmezustand.

8



**Die Thrombosegefahr steigt**  
Atemwegsinfektionen fördern Entzündungen in den Gefäßen.

9



**Infekte können die Rehabilitation gefährden**  
Nach Herzinfarkt oder OP kann ein Infekt die Erholung massiv stören.

10



**Impfen schützt – einfach und wirksam**  
Grippe, Pneumokokken, COVID-19 und Respiratorisches Synzytial-Virus (RSV): Wer sich impfen lässt, schützt Herz und Leben.



**PROF. DR. MARTIN WITZENRATH**

*Direktor der Klinik für Pneumologie,  
Beatmungsmedizin und Intensiv-  
medizin an der Charité in Berlin*



Wie Sie mit kleinen Maßnahmen viel für Ihr Herz tun können, lesen Sie im Artikel auf **herzmedizin.de**

# WAS MACHT EIN INFEKT MIT DEM HERZ?



*Und warum ein kleiner Piki so eine große Wirkung hat*

**G**erade in den kalten Monaten sind Herzpatienten und -patientinnen besonders gefährdet: Aufgrund ihrer Erkrankung sind sie anfälliger für Atemwegsinfekte. Gleichzeitig erhöhen Grippe und Co. aber auch das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle. Das heißt: Herzkranke werden nicht nur häufiger krank – bei ihnen ist auch das Komplikationsrisiko besonders hoch. „Das lässt sich leicht erklären“, sagt Prof. Dr. Michael Böhm, Direktor der Klinik für Innere Medizin III (Kardiologie, Angiologie und Internistische Intensivmedizin) am Universitätsklinikum des Saarlandes. „Atemwegsinfekte führen zu einer Entzündungsreaktion im gesamten Körper. Dadurch werden unter anderem Plaques, also Ablagerungen in den Gefäßen, weicher und instabiler. Reißen sie auf, können Herzinfarkt oder Schlaganfall die Folge sein.“

Schätzungsweise 23 Prozent der Personen mit einer Pneumokokken-Infektion erleiden nachfolgend ein schwerwiegendes kardiovaskuläres Ereignis – das ist etwa jede vierte Person! Bei einer chronischen Herzinsuffizienz ist die Sterblichkeit nach einem Atemwegsinfekt im Verlauf des nächsten Jahres um das Fünf- bis Achtfache erhöht. Das lässt sich für COVID-Infektionen, aber auch für Influenza-Infektionen beobachten.

Da überrascht es nicht, dass im Herbst und Winter die Herzinfarktrate ansteigt. „Lange haben wir uns die Frage gestellt, ob das vor allem an der Kälte liegt – oder daran, dass mehr Atemwegserkrankungen auftreten“, sagt Prof. Dr. Michael Böhm. „Heute gehen wir davon aus, dass beide Faktoren eine Rolle spielen – aber dominiert durch die viralen Infekte.“ Das bedeutet, dass viele Herzinfarkte und Schlaganfälle sich durch einen effektiven Schutz – zum Beispiel durch Impfungen gegen Influenza, Pneumokokken, COVID-19 und das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) – verhindern ließen. Für welche Patientengruppen welche Impfungen besonders zu empfehlen sind, erfahren Sie auf **herzmedizin.de**. Oder wenn Sie diesen QR-Code mit Ihrer Handy-Kamera scannen.

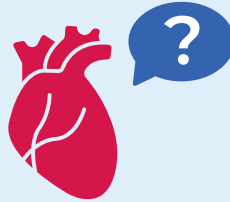


Hier geht es  
zum Artikel



**PROF. DR. MICHAEL BÖHM**

Direktor der Klinik für Innere Medizin III  
am Universitätsklinikum des Saarlandes  
und Pressesprecher der DGK



# SCHLAPP NACH INFEKT – WIE ERKENNE ICH EINE MYOKARDITIS?

Wer einen Infekt nicht vollständig auskuriert, riskiert eine Entzündung des Herzmuskels, eine sogenannte Myokarditis. Dann ist zwar die Nase wieder frei und auch der Husten lässt endlich nach – aber trotzdem fehlt jede Energie, sodass man es morgens kaum aus dem Bett schafft. Wie viel Abgeschlagenheit nach einem Infekt ist normal? Und wann weist sie auf eine Herzmuskelentzündung hin? Das erklärt der Kardiologe Prof. Dr. Rainer Hambrecht auf [herzmedizin.de](https://www.herzmedizin.de)



Hier geht es  
zum Artikel



## PROF. DR. RAINER HAMBRECHT

*Chefarzt der Medizinischen Klinik II  
am Herzzentrum Bremen, Klinikum  
Links der Weser*

# 4 Gefahren für Herzpatienten:

1. Pneumokokken
2. RSV
3. Grippe
4. Sich gegen 1 bis 3 nicht impfen lassen.



**Impfen gegen Atemwegsinfekte  
senkt das Infarktrisiko.**



**NATIONALE  
HERZ-ALLIANZ.**

Mit freundlicher  
Unterstützung von  
**IKK** classic





# WARUM SOLLTEN SICH GERADE HERZKRANKE GEGEN DIE GRIPPE IMPFEN LASSEN?

**G**rippeviren können nicht nur die Atemwege befallen, sondern auch das Herz-Kreislauf-System belasten. Studien zeigen: Das Risiko für einen Herzinfarkt steigt innerhalb der ersten sieben Tage nach der Diagnose einer Grippe um das Sechsfache an. „Für Menschen, die wissentlich oder unwissentlich an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, kann eine Grippe deshalb lebensgefährlich sein“, warnt Prof. Dr. Stephan Baldus, Klinikdirektor am Herzzentrum der Uniklinik Köln. Und das nicht nur, weil die Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen aufreißen können. „Grippeviren beeinflussen auch die Blutgerinnung. Sie machen das Blut ähnlich wie auch Coronaviren – vereinfacht gesagt – dicker“, erklärt der Kardiologe. Vor allem chronisch Kranke und ältere Menschen haben ein höheres Risiko für einen schweren oder tödlichen Verlauf – mit Entzündungen des Herzmuskels oder des Gehirns. Deshalb ist es für sie besonders wichtig, sich zu schützen. „Die Gripeschutzimpfung ist für Herzranke ein Muss“, betont Prof. Dr. Stephan Baldus. Studien belegen, dass Herzpatientinnen und -patienten mit mindestens

einer Gripeschutzimpfung einen deutlichen Überlebensvorteil gegenüber Nichtgeimpften hatten: Ihr Sterberisiko war 18 Prozent geringer! Wann der richtige Zeitpunkt für die Impfung ist – und was Herzpatienten und -patientinnen dabei beachten sollten, erfahren Sie auf [herzmedizin.de](http://herzmedizin.de).



Hier geht es  
zum Artikel

## Grippe (Influenza)

**Übertragung:** durch Tröpfchen beim Husten oder Niesen sowie durch direkten oder indirekten Kontakt

**Dauer:** etwa 1–2 Wochen



### Symptome

- Fieber und Schüttelfrost
- Halsschmerzen und Husten
- Starke Kopfschmerzen



### Behandlung

- Behandlung der Symptome mit Medikamenten
- Bettruhe
- Bei Risikogruppen oder Komplikationen: Therapie mit dem Arzt oder der Ärztin besprechen



### Vorbeugung

- Impfung
- Mund-Nasen-Schutz tragen
- Hände und Gegenstände desinfizieren



**PROF. DR. STEPHAN BALDUS**

Klinikdirektor am Herzzentrum  
der Uniklinik Köln

## IMPRESSUM

**Herausgeberin:** HKM – Herz-Kreislauf-Medizin gGmbH, Grafenberger Allee 100, 40237 Düsseldorf; [www.herzmedizin.de](http://www.herzmedizin.de),

**Redaktion (Ltg.):** Romy Martínez, V.i.S.d.P., **Redaktion:** Kerstin Kropac, **Layout:** Serviceplan Content Health, **Druck:** We-com Gesellschaft für Kommunikation mbH & Co. KG, **Bildnachweise** (von oben nach unten und von links nach rechts):

**Titelbild:** iStock/skynesher | **S. 2:** Fotostudio Claudia Löwinger; privat | **S. 3:** privat; UKS / Laura Glücklich | **S. 5:** charite-wiebke-peitz | **S. 6:** Adobe Stock/Valerii Apetroaiei; Pressesprecher DGK | **S. 7:** MedizinFotoKöln | **S. 8:** privat