EXPERTEN-INTERVIEW

FOLGE 22: IMPFSCHUTZ

Impfen nützt auch Herz und Gefäßen

Besonders bei geschwächter Immunfunktion – wie bei Diabetes – ist Impfschutz eine **wichtige Säule der Prävention.** Impfungen gegen bestimmte Infektionen können das kardiovaskuläre Risiko senken, betont Kardiologe Dr. Rolf Dörr



Fehlender Grippeschutz kann bei Diabetes zu Blutzucker-entgleisungen führen

Dr. med. Rolf Dörr
war drei Jahrzehnte Mitinhaber der Praxisklinik Herz und Gefäße in Dresden und dort als Kardiologe tätig. Invasive Diagnostik, interventionelle Therapie und moderne bildgebende Verfahren zählen zu den Schwerpunkten des Herzspezialisten. Dörr ist im Stiftungsteam DHG und Co-Editor der Zeitschrift „Herz – Cardiovascular Diseases“

? Warum sollten sich Menschen mit Diabetes regelmäßig impfen lassen?
Sich impfen zu lassen, schützt nicht nur vor einer Infektionskrankheit, sondern auch vor schweren Folgeschäden an Herz, Gefäßen, Nieren und Augen. Mit Diabetes steigt die Anfälligkeit für Infektionen und schwere Krankheitsverläufe. Bei vielen Patientinnen und Patienten kommt es in der Grippesaison zu Entgleisungen des Blutzuckerspiegels. Die jährliche Influenza-Impfung senkt nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Komplikationen. Menschen mit Diabetes, Herzschwäche, koronarer Herzkrankheit oder in immunsupprimierten Situationen wird Impfschutz nahegelegt (*siehe Kasten rechts*).

? Welche Impfstoffe sind geeignet?
Für Menschen mit Diabetes oder Herzerkrankung kommen vor allem Totimpfstoffe oder mRNA-Impfstoffe infrage. Die Eignung hängt von der jeweiligen Impfung, Grunderkrankung und dem Alter ab. Bestimmte Lebendimpfstoffe werden für immungeschwächte Patienten, für Schwangere und bei der Einnahme von Medikamenten, die das Immunsystem beeinflussen, nicht empfohlen. Bei Totimpfstoffen bringen chemisch inaktivierte Erreger beziehungsweise deren Bestandteile den Körper dazu, schützende Reaktionen bei Kontakt mit dem Erreger zu entwickeln (*siehe Illustration*). Bei mRNA-Impfstoffen sorgt der genetische Bauplan eines bestimmten Eiweißes dafür, die Körperabwehr zu stärken. Welcher Impfstoff geeignet ist und ob die Möglichkeit einer Kombination besteht, entscheidet der behandelnde Arzt, der den Patienten mit seinen Vorerkrankungen, zum Beispiel Diabetes, kennt.

? Wie groß ist die Gefahr, dass Viren das Herz angreifen?
Viren können das Herz angreifen und zu einer Entzündung des Herzbeutels, also einer Perikarditis, und des Herzmuskels, einer Myokarditis, führen. Dies kann in sehr wenigen Einzelfällen lebensbedrohlich verlaufen. Ist das Immunsystem geschwächt, besteht eine höhere Chance, bei Kontakt mit Krankheitserregern zu erkranken. Bei den meisten Menschen verläuft eine Virusinfektion – wie ein grippaler Infekt oder eine Magen-Darm-Erkrankung – harmlos, ohne das Herz zu involvieren.

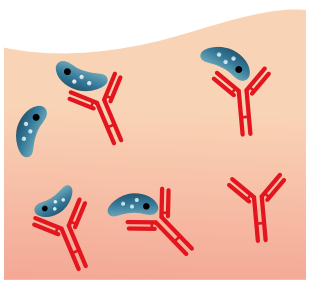
? Was zählt nach einer Impfung zu den normalen Reaktionen des Körpers?
Nach einer Impfung sind bestimmte körperliche Reaktionen völlig normal und sogar erwünscht. Sie zeigen an, dass das Immunsystem aktiv auf den Impfstoff reagiert und einen Schutz aufbaut. Normal sind lokale Reaktionen an der Einstichstelle wie Rötungen, Schwellungen oder Schmerzen. Zu allgemeinen Körperreaktionen zählen leichtes bis mäßiges Fieber, Kopf-, Glieder-, Muskel- oder Gelenkschmerzen und Müdigkeit. Diese Reaktionen treten meist innerhalb der ersten Tage nach Verabreichung auf und klingen in der Regel nach wenigen Tagen ab.

So wirken Impfungen

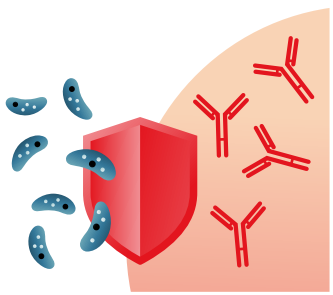
Impfstoffe bringen dem Immunsystem bei, wie es eine Krankheit abwehren kann – für den Fall, dass es jemals mit ihr in Kontakt kommt. Dadurch wird das Risiko, schwer zu erkranken, erheblich verringert*



1. Der Impfstoff enthält Antigene (abgeschwächte oder inaktive Erreger)



2. Als Reaktion auf den Fremdstoff bildet der Körper Antikörper zur Abwehr



3. Bei der echten Infektion aktiviert der Körper den „trainierten“ Schutz

Passgenaue Vorsorge
Menschen mit Diabetes sollten ihren Impfpass regelmäßig prüfen und auch Standardimpfungen wie Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten) und Poliomyelitis (Kinderlähmung) auffrischen lassen. „Besprechen Sie Ihren Impfstatus bei Ihrem nächsten Arzttermin, um Lücken gezielt zu schließen“, empfiehlt Dr. Dörr. Eine ausreichende Impfquote gilt als zentrale präventive Maßnahme zur Verringerung von Komplikationen, stationären Aufenthalten und der Sterblichkeit infolge viraler Erkrankungen.

? Worauf sollte vor und nach einer Impfung geachtet werden?
Bei einer akuten, schweren Erkrankung mit hohem Fieber sollte die Impfung verschoben werden. Eine leichte akute Erkrankung ohne Fieber ist meist kein Grund für das Aufschieben eines Impftermins. Bei manchen Impfungen kann eine Vermeidung von schweren körperlichen Anstrengungen an den ersten ein bis zwei Tagen nach der Impfung sinnvoll sein. Grunderkrankungen sollten stets im Blick behalten werden.

Diese Impfungen sind bei Diabetes wichtig

Für Menschen mit Diabetes empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) ergänzend zum Standardschutz folgende Indikationsimpfungen**

Influenza (Grippe):
Empfohlen bei Diabetes mellitus und chronischen Herzerkrankungen – unabhängig vom Alter. Impfzeitraum: Oktober bis Mitte Dezember.

Pneumokokken:
Die Erreger verursachen häufig schwere Lungen-, Mittelohr- oder Hirnhautentzündungen. Die einmalige Impfung mit dem modernen Konjugatimpfstoff PCV20 wird Erwachsenen ab 18 bei Risikofaktoren empfohlen, allen anderen ab 60 Jahren.

COVID-19:
Die STIKO hat ihre Impfempfehlung für Gesunde aktualisiert***. Für Menschen mit Diabetes oder chronischen Herzleiden wird aufgrund des erhöhten Risikos für schwere Verläufe weiterhin zur Impfung geraten.

Respiratorisches Synzytial-Virus (RSV):
Der Schutz vor Atemwegserkrankungen durch RS-Viren wird allen ab 75 nahegelegt. Bei Grunderkrankungen wie Diabetes mit Komplikationen oder chronischen Herzproblemen wird bereits ab dem 60. Lebensjahr zur Impfung geraten.

Herpes Zoster (Gürtelrose):
Für Menschen ab 18 Jahren mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung – dazu zählen Diabetes mellitus und chronische Herzleiden – empfiehlt die STIKO die Impfung mit einem Totimpfstoff (zweimalige Gabe).

Hepatitis B:
Schutz vor Leberentzündung, vor allem für immunschwache Patienten und Menschen mit Dialysepflicht.

FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis):
Die Erreger können schwere Hirnhaut- oder Hirnentzündungen verursachen. Zu einer Impfung wird Personen geraten, die in Risikogebieten zeckenexponiert sind.

Die Stiftung DHG

Diese Interviewserie mit hochrangigen Experten entsteht in Kooperation mit der gemeinnützigen Stiftung DHG (Diabetes | Herz | Gefäße). Die Stiftung trägt zum Krankheitsverständnis bei, klärt Menschen über das Risiko für Herz- und Gefäßkomplikationen auf und fördert den Dialog zwischen behandelnden Ärzten über Fachgrenzen hinweg. Ihr Ziel ist es auch, Forschung voranzubringen und die Versorgung zu verbessern.
› *stiftung-dhg.de*

Stiftung Diabetes | Herz | Gefäße in der Deutschen Diabetes Stiftung

FOTO: PRAXISKLINIK HERZ UND GEFÄSSE; ILLUSTRATION: ALEX AKSONOV

*Quelle Infografik: Europäisches Impfinformationsportal **Indikationsimpfungen werden unter bestimmten Bedingungen für spezielle Personengruppen empfohlen ***Stand: 9. Juli 2026, Aktualisierungen auf: *rki.de*