



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Grippeimpfung

Schützen Sie sich.

Jährliche Impfung für chronisch Kranke.





Wir kommen der Grippe zuvor

Insbesondere für Erwachsene und Kinder mit chronischen Erkrankungen ist es wichtig, sich rechtzeitig vor der nächsten Grippezeit durch eine Grippeimpfung zu schützen. Denn sie haben ein besonders hohes Risiko für schwere oder sogar lebensbedrohliche Verläufe einer Grippeerkrankung, vor allem, wenn durch die zugrunde liegende Krankheit die Atmung oder das Immunsystem beeinträchtigt sind. Dies gilt sowohl für junge als auch für ältere Menschen.

Eine Grippe ist keine Erkältung!

Auch wenn sich die Krankheitszeichen (Symptome) auf den ersten Blick ähneln und umgangssprachlich oft schon ein Schnupfen als „Grippe“ bezeichnet wird: Eine echte Grippe (Influenza) ist keine einfache Erkältungskrankheit, sondern eine ernstzunehmende Infektion. Die Erkrankung beginnt in einem Drittel der Fälle mit plötzlich auftretendem hohem Fieber. Typischerweise wird dies begleitet von starkem Krankheitsgefühl, trockenem Husten und heftigen Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen.

Typische Grippesymptome sind:

- plötzlicher Krankheitsbeginn mit Fieber ($\geq 38,5$ °C)
- trockener Reizhusten
- Kopf-, Hals-, Muskel- und Gliederschmerzen
- Abgeschlagenheit und manchmal Übelkeit/Erbrechen
- Schweißausbrüche

Diese typischen Symptome treten bei rund einem Drittel der Erkrankungsfälle auf.

Die Grippe führt zu Entzündungsprozessen im Körper. Es gibt Hinweise darauf, dass dies bei Vorliegen von anderen Risikofaktoren Herzinfarkte oder Schlaganfälle begünstigen kann. Dieses Risiko als Folge einer Grippeerkrankung kann durch die Grippeimpfung gesenkt werden.

Verdacht auf Grippe – was tun?

Wenn ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf besteht, zum Beispiel, wenn Grunderkrankungen vorliegen, kann eine antivirale Therapie erwogen werden. Eine Therapie mit antiviralen Arzneimitteln sollte so früh wie möglich, d. h. idealerweise innerhalb von 48 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome, begonnen werden. Bitte wenden Sie sich im Verdachtsfall sofort an Ihre Ärztin beziehungsweise Ihren Arzt.

Wer sollte sich gegen Grippe impfen lassen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Grippe insbesondere für Personen, die bei einer Ansteckung mit dem Grippevirus ein erhöhtes Risiko für eine schwere Erkrankung oder Komplikationen haben.

Hierzu gehören Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Grunderkrankungen wie zum Beispiel:

- chronische Krankheiten der Atmungsorgane (inkl. Asthma und COPD)
- Herz- oder Kreislaufkrankheiten
- Leber- oder Nierenkrankheiten
- Stoffwechselkrankheiten wie z. B. Diabetes
- chronische neurologische Krankheiten wie z. B. Multiple Sklerose
- angeborene oder erworbene Immundefekte
- HIV-Infektion

Darüber hinaus wird die jährliche Grippeimpfung u. a. für folgende Risikogruppen empfohlen:

- Menschen, die 60 Jahre und älter sind
- Personen, die in Alten- oder Pflegeheimen leben
- Schwangere
- Personal in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr
- medizinisches Personal
- Personen, die eine mögliche Infektionsquelle für die im selben Haushalt lebende oder von ihnen betreute Risikopersonen sein können

Gerade während der COVID-19-Pandemie ist eine hohe Grippe-Impfquote bei Risikogruppen wichtig, um in der Grippeperiode schwere Grippe-Verläufe zu verhindern und Engpässe in Krankenhäusern zu vermeiden.

Aktuelle und weiterführende Informationen können Sie unter www.impfen-info.de/grippeimpfung abrufen.

**Alle für einen und einer für alle:
Gemeinsam gegen Grippe schützen!**

Auch Angehörige beziehungsweise enge Kontaktpersonen von Menschen mit chronischen Erkrankungen sollten sich impfen lassen, um diese vor einer Ansteckung mit Grippe zu schützen.

Bewährt und aktuell zugleich: der Impfstoff

Impfstoffe gegen die saisonale Grippe gibt es schon seit vielen Jahren. Neben den inaktivierten Impfstoffen gegen Grippe gibt es für Kinder im Alter von zwei bis einschließlich 17 Jahren einen Lebendimpfstoff, der als Nasenspray verabreicht wird. Alle Grippe-Impfstoffe sind in zahlreichen Studien getestet worden. Sie sind nebenwirkungsarm und haben sich in millionenfacher Anwendung bewährt.

Seit der Saison 2021/2022 empfiehlt die STIKO einen Hochdosis-Impfstoff zur Impfung von Personen ab 60 Jahren. Dieser hat bei älteren Personen eine leicht, aber signifikant erhöhte Wirksamkeit im Vergleich zu den Nicht-Hochdosis-Impfstoffen.





Da sich das Grippevirus leicht verändern kann, müssen die Impfstoffe jedes Jahr angepasst werden, damit ein bestmöglicher Schutz erzielt werden kann. Die sogenannten quadrivalenten Impfstoffe schützen gegen die vier Grippevirusvarianten, die voraussichtlich in der nächsten Grippesaison am häufigsten auftreten werden. Die STIKO empfiehlt die Nutzung von quadrivalenten Impfstoffen.

Gut verträglich – wenig Nebenwirkungen

Bei der Impfung mit inaktivierten Impfstoffen kann es durch die Anregung der körpereigenen Abwehr zu einer Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle kommen. Vereinzelt kann auch ein allgemeines Krankheitsgefühl wie bei einer Erkältung auftreten (Fieber, Frösteln oder Schwitzen, Müdigkeit, Kopf-, Muskel- oder Gliederschmerzen), das in der Regel innerhalb weniger Tage folgenlos abklingt. Es ist nicht möglich, durch die Impfung mit inaktivierten Impfstoffen an Grippe zu erkranken.

Inaktivierte Impfstoffe enthalten keine vermehrungsfähigen Erreger. Deshalb können auch Personen mit einem geschwächten Abwehrsystem damit geimpft werden. Es sollte jedoch berücksichtigt werden, dass es aufgrund einer Immunschwäche zu einer schlechteren Immunantwort nach der Impfung kommen kann.

Bei einer Impfung mit dem Lebendimpfstoff (für Kinder im Alter von zwei bis einschließlich 17 Jahren) sind die am häufigsten beobachteten Nebenwirkungen eine verstopfte oder laufende Nase. Auch bei diesem Impfstoff kann für wenige Tage nach der Impfung ein allgemeines Krankheitsgefühl wie bei einer Erkältung auftreten.

Bei dem Hochdosis-Impfstoff für Menschen ab 60 Jahren können vor allem lokale Nebenwirkungen an der Einstichstelle (Schmerz, Rötung, Schwellung) öfter auftreten. Die Grippeimpfung kann gleichzeitig, mit der Corona-Schutzimpfung verabreicht werden. In diesem Fall können Impfreaktionen etwas häufiger auftreten als bei der zeitlich getrennten Gabe.

Aufklärungsgespräch hilft bei Impfscheidung

Insbesondere bei einer chronischen Krankheit oder einem geschwächten Immunsystem ist es wichtig, mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt über die Impfung zu sprechen. Beispielsweise kann bei einer Chemotherapie aufgrund einer Krebserkrankung die Wahl des richtigen Zeitpunktes der Grippeimpfung für den Aufbau des optimalen Schutzes entscheidend sein. Auch kann es bei einer krankheitsbedingten Immunschwäche zu einer schlechteren Immunantwort nach einer Impfung kommen.

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten!





Was ist zu beachten?

Ein leichter Infekt mit Fieber unter 38,5 °C ist kein Hinderungsgrund für eine Grippeimpfung. Personen mit akuten behandlungsbedürftigen Erkrankungen sollten frühestens zwei Wochen nach Genesung geimpft werden.

Echte Impfhindernisse können Unverträglichkeiten von Bestandteilen des Impfstoffs sein. Bei einer ärztlich diagnostizierten schweren Allergie gegen Hühnereiweiß, die sehr selten vorkommt, sollte in einer Umgebung geimpft werden, in der eine klinische Überwachung und Behandlung nach der Impfung möglich sind. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt.

Immungeschwächte Kinder und Jugendliche dürfen den Lebendimpfstoff nicht erhalten. Es ist auch zu beachten, dass Kinder und Jugendliche bei bestimmten Grunderkrankungen (z. B. schweres Asthma) und einigen medikamentösen Therapien nicht mit dem Lebendimpfstoff geimpft werden sollen.

Auch sollen Personen, die mit dem Lebendimpfstoff geimpft wurden, den Kontakt zu stark immungeschwächten Personen in den ersten ein bis zwei Wochen nach der Impfung meiden. Es besteht das theoretische Risiko einer Virusübertragung auf stark immungeschwächte Personen. In der wissenschaftlichen Literatur gibt es bislang jedoch keine Berichte über solche Übertragungen.

Ansteckung vermeiden

Bei ansteckenden Krankheiten gilt es, das Infektionsrisiko so gering wie möglich zu halten. Sind die entsprechenden Übertragungswege bekannt, lassen sich Ansteckungsketten leichter unterbrechen. Sollten Grippeerkrankungen in einem Haushalt oder am Arbeitsplatz auftreten, so sollte darauf geachtet werden, dass besonders gefährdete Personen (z. B. Säuglinge, ältere Menschen, Personen mit geschwächter Immunabwehr, chronisch Kranke) möglichst wenig Kontakt zu erkrankten Personen haben, um eine Übertragung von Grippeviren zu vermeiden.

IMMER
NÜTZLICH

Hygienisches Verhalten

Grippeviren sind sehr ansteckend. Die Impfung gegen Grippe bietet den wirksamsten Schutz. Ergänzend können Sie mit einigen einfachen hygienischen Maßnahmen das Ansteckungsrisiko verringern.

Hygiene schützt

Durch die Beachtung einfacher Hygieneregeln schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen nicht nur vor der Ansteckung mit Grippe, sondern auch vor weiteren Infektionskrankheiten (zum Beispiel Magen-Darm-Infektionen).

Waschen Sie sich mehrmals täglich die Hände mit Seife (z. B. wenn Sie von draußen kommen, nach dem Toilettengang sowie vor der Zubereitung von Speisen und vor dem Essen). Husten und niesen Sie nicht in die Hand, sondern in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie nach einmaligem Gebrauch entsorgen.

Wichtig ist auch, sich möglichst wenig mit den Händen ins Gesicht zu fassen. Denn falls Erreger an den Händen haften, können diese so zu den Schleimhäuten von Mund, Nase oder Augen gelangen und in den Körper eindringen.



So lassen Sie sich impfen:

Wann?

Am besten rechtzeitig vor Beginn der Grippezeit ab Oktober bis Mitte Dezember, da es bis zu zwei Wochen dauert, ehe der Schutz voll aufgebaut ist. Wenn Sie diesen Zeitpunkt verpasst haben, kann auch eine spätere Impfung noch sinnvoll sein.

Wo?

Die Grippeimpfung wird in der Regel in allgemeinmedizinischen, internistischen, frauenärztlichen und kinderärztlichen Praxen durchgeführt. Aber auch einige Gesundheitsämter, Apotheken oder Arbeitgebende bieten die Impfung an.

Welche Kosten?

Die Kosten einer Grippeimpfung werden für Personen, für die eine Impfung durch die STIKO empfohlen wird, von den Krankenkassen übernommen.

Einmal jährlich impfen!

Die Impfung bietet Schutz für eine gesamte Grippezeit. Sie kann beispielsweise auch zusammen mit der Corona-Schutzimpfung oder der Impfung gegen Pneumokokken verabreicht werden. Damit Sie in der jeweils aktuellen Grippezeit geschützt sind, muss die Impfung jedes Jahr erneut durchgeführt werden.



Weitere Informationen

- www.impfen-info.de/grippe
- www.infektionsschutz.de
- www.rki.de/influenza-impfung

Impressum

Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),
50819 Köln

Alle Rechte vorbehalten.

Erstellt in Zusammenarbeit mit dem Robert Koch-Institut.

Gestaltung: dotfly GmbH, Köln

Stand: August 2022

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Auflage: 11.50.09.22

Bestellnummer: 62006001

Fotos: iStock, Fotolia, Boris Breuer Fotografie, Jens Luebkeermann / Image
Source via Getty Images

Bestelladresse: Diese Broschüre ist kostenlos bei der BZgA, 50819 Köln, im Internet unter www.bzga.de oder per E-Mail an bestellung@bzga.de bestellbar. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Die Broschüre steht in sechs
Sprachen zur Verfügung.

