



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.

Grippe ist eine ernstzunehmende Infektion

Eine echte Grippe (Influenza) ist keine einfache Erkältungskrankheit, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung. Typischerweise beginnt die Erkrankung mit plötzlich auftretendem hohem Fieber und wird begleitet von starkem Krankheitsgefühl, trockenem Husten und heftigen Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen.

Typische Grippesymptome sind:

- plötzlich auftretender Krankheitsbeginn mit Fieber ($\geq 38,5 \text{ }^\circ\text{C}$)
- 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 verschiedener 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 bei Grunderkrankungen, kann eine Behandlung mit sogenannten antiviralen Medikamenten, die die Vermehrung der Viren hemmen und deren Bekämpfung bewirken soll, erwogen werden. Eine solche Therapie sollte so früh wie möglich, das heißt idealerweise innerhalb von 48 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome, begonnen werden. Bitte wenden Sie sich im Verdachtsfall sofort an Ihre Hausarztpraxis.

Wer sich gegen Grippe impfen lassen sollte:

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

Bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit insbesondere folgenden Grunderkrankungen besteht ein erhöhtes Risiko:

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

Darüber hinaus wird die jährliche Grippeimpfung unter anderem 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

WICHTIG
ZU WISSEN

Personen mit einem erhöhten Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf sollten in der Regel jährlich im Herbst auch diesen Impfschutz auffrischen. Die **Grippe- und Corona-Schutzimpfung können gleichzeitig verabreicht werden**. In diesem Fall können Impfreaktionen etwas häufiger auftreten als bei der zeitlich getrennten Gabe.

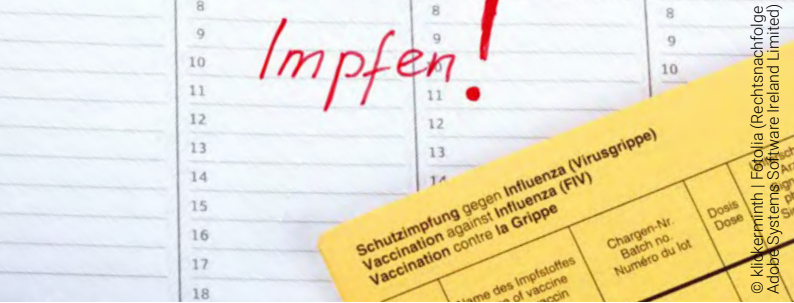
Schutz für die Gemeinschaft

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

Grippeimpfstoffe

Impfstoffe gegen die saisonale Grippe gibt es schon seit vielen Jahren. Neben den inaktivierten Impfstoffen (Totimpfstoffen) 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 2021 empfiehlt die STIKO einen Hochdosis-Impfstoff zur Impfung von Personen ab 60 Jahren. Dieser hat bei älteren Menschen eine leicht, aber nachweislich erhöhte Wirksamkeit im Vergleich zu den Nicht-Hochdosis-Impfstoffen.



Da sich das Grippevirus jedes Jahr verändert, müssen die Impfstoffe jedes Jahr angepasst werden, damit ein bestmöglicher Schutz erzielt werden kann. Die saisonalen Grippeimpfstoffe enthalten Bestandteile jener Virusvarianten, die am wahrscheinlichsten und häufigsten in der kommenden Saison auftreten werden.

Mögliche Impfreaktionen

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 (Totimpfstoffe) enthalten keine vermehrungsfähigen Erreger. Deshalb können auch Personen mit einem geschwächten Abwehrsystem damit geimpft werden. Bei Personen mit einer Immunschwäche kann es jedoch zu einer schlechteren Immunantwort nach der Impfung kommen.

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 Personen ab 60 Jahren, die mit dem Hochdosis-Impfstoff geimpft wurden, können vor allem lokale Nebenwirkungen an der Einstichstelle (Schmerz, Rötung, Schwellung) öfter auftreten. Wenn die Grippeimpfung gleichzeitig mit der Corona-Schutzimpfung verabreicht wurde, können Impfreaktionen etwas häufiger auftreten als bei der zeitlich getrennten Gabe.

Aufklärungsgespräch hilft bei Impfentscheidung

Insbesondere bei einer chronischen Krankheit oder einem geschwächten Immunsystem ist es wichtig, mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt über die Impfung zu sprechen.

So kann der Zeitpunkt der Grippeimpfung, beispielsweise vor einer Chemotherapie aufgrund einer Krebserkrankung, 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 erst 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, in den ersten ein bis zwei Wochen nach der Impfung den Kontakt zu stark immungeschwächten Personen 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

Schutz durch Hygiene

Grippeviren sind sehr ansteckend. Die jährliche Impfung gegen Grippe bietet den wirksamsten Schutz. Einfache Hygienemaßnahmen können das Ansteckungsrisiko zusätzlich verringern. So schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen nicht nur vor der Ansteckung mit Grippe, sondern auch vor weiteren Infektionskrankheiten (z. B. Magen-Darm-Infektionen).

Hygienetipps

- ▶ 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 Taschentuch.
- ▶ Benutzen Sie Papiertaschentücher und entsorgen Sie diese nach einmaligem Gebrauch.
- ▶ An Grippe Erkrankte sollten mindestens zwei Meter Abstand zu gefährdeten Personen halten.
- ▶ Masken bieten zusätzlichen Schutz.



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, bis der Immunschutz 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.

Impfungen im Herbst

Die Impfung bietet Schutz für eine 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/grippeimpfung
- 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: Mai 2024

Druck: Kunst- und Werbedruck GmbH & Co. KG,

Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Auflage: 13.50.08.24

Artikelnummer: 62006001

Titelfoto: © Jens Luebkemann / 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.

