



Grippeimpfung

Schützen Sie sich.

Jährliche Impfung für chronisch Kranke.



Herzkrankheit?



Asthma?



Diabetes?



Immundefekt?



Multiple Sklerose?





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 die Symptome auf den ersten Blick ähnlich aussehen können und umgangssprachlich oft schon ein Schnupfen als „Grippe“ bezeichnet wird: Eine Grippe ist eine viel ernstere Erkrankung als eine Erkältung. Die Grippe wird durch sogenannte Influenzaviren verursacht, dauert in unkomplizierten Fällen mindestens fünf bis sieben Tage und geht mit deutlich schwereren Krankheitszeichen einher.



Typische Grippesymptome sind:

- ▶ plötzlicher Krankheitsbeginn mit Fieber ($\geq 38,5\text{ }^{\circ}\text{C}$)
- ▶ trockener Reizhusten
- ▶ Kopf-, Hals-, Muskel- und Gliederschmerzen
- ▶ Abgeschlagenheit und manchmal Übelkeit/Erbrechen

Komplikationen einer Grippeerkrankung wie eine Lungen- oder Herzmuskelentzündung sind möglich.

Verdacht auf Grippe – Was tun?

Bei Verdacht auf einen schweren Verlauf einer Grippeerkrankung, oder 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 bzw. 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 von ihnen betreuten Risikopersonen sein können

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

Auch Angehörige bzw. 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. Seit 2012 ist in Deutschland neben den inaktivierten Impfstoffen gegen Grippe erstmals auch ein Lebendimpfstoff für Kinder im Alter von zwei bis einschließlich 17 Jahren zugelassen, der als Nasenspray verabreicht wird. Die Impfstoffe sind in zahlreichen Studien getestet worden. Sie sind nebenwirkungsarm und haben sich in millionenfacher Anwendung bewährt.





Da sich das Grippevirus leicht verändern kann, werden die Impfstoffe jedes Jahr angepasst, damit ein bestmöglicher Schutz erzielt werden kann. Bisher handelte es sich ausschließlich um sogenannte trivalente Impfstoffe, die gegen drei Grippevarianten schützen, die voraussichtlich in der kommenden Saison am häufigsten verbreitet sein werden. Seit der Saison 2013/14 gibt es auch einen quadrivalenten Impfstoff, der gegen vier Grippevirusvarianten schützen soll.

Gut verträglich – Wenig Nebenwirkungen

Die Grippeimpfung ist generell gut verträglich. Gelegentlich kann es bei der Impfung mit inaktivierten Impfstoffen durch die Anregung der körpereigenen Abwehr zu einer Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle kommen, die auch ein wenig schmerzen kann. Mögliche Nebenwirkungen sind außerdem eine Erhöhung der Körpertemperatur und leichte Allgemeinbeschwerden, wie zum Beispiel Unwohlsein. Eine Grippeimpfung mit einem inaktivierten Impfstoff kann keine Grippeerkrankung hervorrufen. Der Impfstoff enthält 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 ist die am häufigsten beobachtete Nebenwirkung eine Verstopfung der Nase. Auch ein allgemeines Krankheitsgefühl, Fieber, Appetitlosigkeit sowie Kopf- und Muskelschmerzen können auftreten. Solche Beschwerden klingen aber in der Regel innerhalb weniger Tage ab.

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. 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 $38,5^{\circ}\text{C}$ 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. Für Menschen mit einer schweren Hühnereiweißallergie gibt es einen hühnereiweißfreien Impfstoff.

Immungeschwächte Personen dürfen den Lebendimpfstoff nicht erhalten. Es ist auch zu beachten, dass der Lebendimpfstoff bei bestimmten Grunderkrankungen (z. B. schweres Asthma) und einigen medikamentösen Therapien nicht verimpft werden sollte.

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. Berichte über solche Übertragungen sind bislang in der wissenschaftlichen Literatur jedoch nicht zu finden.

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 die Hände mehrmals täglich mit Seife, auf jeden Fall nach dem Toilettengang, wenn Sie von draußen kommen, 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 im Oktober oder November, da es 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 oder Arbeitgebende bieten diese 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 muss jedes Jahr erneut durchgeführt werden, damit Sie in der jeweils aktuellen Grippezeit geschützt sind.



Weitere Informationen

- ▶ www.impfen-info.de/grippe
- ▶ www.infektionsschutz.de
- ▶ www.rki.de/impfen

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 2016

Auflage: **1.600.08.15**

Bestellnummer: 62006001

Fotos: iStock, Fotolia, Boris Breuer Fotografie

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

