



Grippeimpfung

Schützen Sie sich.
Jährliche Impfung ab 60.





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 Grippe ist eine viel ernstere Erkrankung als eine Erkältung.

WICHTIG ZU
WISSEN

Die Grippe wird durch sogenannte Influenzaviren verursacht, dauert mindestens fünf bis sieben Tage, kann aber mit deutlich schwereren Krankheitszeichen einhergehen und zu Komplikationen sowie Folgeerkrankungen führen. **Im höheren Alter steigt das Risiko für einen schweren Verlauf der Grippe deutlich an.**



Typische Grippesymptome sind:

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

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

Komplikationen einer Grippeerkrankung wie eine Lungen- oder Herzmuskelentzündung sind möglich. Treten derartige Beschwerden auf, sollten Sie sofort Ihre Ärztin oder Ihren Arzt aufsuchen.



Auch wenn Sie geimpft sind und diese Krankheitszeichen bemerken, sollten Sie mit Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt sprechen. Eine Impfung kann, zum Beispiel aufgrund eines geschwächten Immunsystems, eingeschränkt wirksam sein.

Gewappnet für die Grippesaison

Mit zunehmendem Alter verliert das Immunsystem an Leistungskraft. Zusätzlich können Vorerkrankungen der Atemwege (z.B. Asthma), Stoffwechselkrankheiten (z.B. Diabetes) und weitere den Verlauf von Infektionskrankheiten ungünstig beeinflussen.

Das Abwehrsystem älterer Menschen kann Erreger häufig nicht so gut bekämpfen. Daher verläuft bei ihnen die saisonale Grippe (Influenza) meist stärker, hält länger an und kann mit schweren, teils lebensbedrohlichen Komplikationen wie einer Lungenentzündung einhergehen und mitunter tödlich verlaufen.

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.

Insbesondere ältere Menschen und Menschen mit chronischen Erkrankungen sollten sich daher jedes Jahr im Herbst gegen die saisonale Grippe impfen lassen.

Die Impfung kann Grippeerkrankungen und insbesondere schwere Krankheitsverläufe verhindern. Gegen harmlose Erkältungen schützt sie nicht.

Personen ab 60 Jahren haben ein erhöhtes Risiko für einen schweren COVID-19-Krankheitsverlauf. Daher sollten sie im Herbst zusätzlich den Impfschutz gegen COVID-19 auffrischen, sofern die letzte Corona-Schutzimpfung oder Infektion mindestens 12 Monate zurückliegt.

**WICHTIG ZU
WISSEN**

Ebenfalls im Herbst sollten Personen ab 60 Jahren den Impfschutz gegen COVID-19 auffrischen, sofern die letzte Corona-Schutzimpfung oder Infektion mindestens 12 Monate zurückliegt.

Zudem ist für Personen ab 60 Jahren ein Impfschutz gegen Pneumokokken, die ein häufiger Erreger von Lungenentzündungen sind, sowie ein Impfschutz gegen Gürtelrose empfohlen.

Bewährt und aktuell zugleich: der Impfstoff

Impfstoffe gegen die saisonale Grippe gibt es schon seit vielen Jahren. Sie sind in zahlreichen Studien getestet und haben sich in millionenfacher Anwendung bewährt. Da sich Grippeviren jedes Jahr verändern, werden die Impfstoffe jedes Jahr entsprechend angepasst, damit ein bestmöglicher Schutz erzielt werden kann.

Die Ständige Impfkommision (STIKO) empfiehlt die Nutzung von sogenannten quadrivalenten Impfstoffen. Diese Impfstoffe schützen gegen vier verschiedene Grippevirussubtypen. Die Impfstoffe werden jedes Jahr neu an die jeweils aktuell am häufigsten auftretenden Grippevirusvarianten angepasst.

Bei älteren Menschen reagiert das Immunsystem häufig schwächer, sodass die Wirkung der Grippeimpfung bei ihnen reduziert ausfallen kann. Um die Wirksamkeit zu verbessern, empfiehlt die

STIKO für Menschen ab 60 Jahren die Impfung mit einem Hochdosis-Impfstoff. Außerdem ist für ältere Menschen ein adjuvantierter (wirkverstärkter) Impfstoff zugelassen.

Da Influenza eine häufige und potenziell schwer verlaufende Erkrankung ist, kann selbst mit einer leicht besseren Wirksamkeit eine relevante Anzahl an Grippeerkrankungen und schweren Verläufen zusätzlich verhindert werden.

**WICHTIG ZU
WISSEN**

Eine Grippeimpfung kann keine Grippeerkrankung hervorrufen. Der Impfstoff enthält keine vermehrungsfähigen Erreger.

Die Grippeimpfung schützt nicht vor weiteren Erkältungskrankheiten.



Nebenwirkungen? Kaum!

Die Grippeimpfung ist gut verträglich. Gelegentlich kann es durch die Anregung der körpereigenen Abwehr zu einer Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle kommen, die auch ein wenig schmerzen kann. Diese Lokalreaktionen treten bei Hochdosis- sowie adjuvantierten (wirkverstärkten) Impfstoffen etwas häufiger auf als bei den Standard-Impfstoffen.

Mögliche Nebenwirkungen sind außerdem eine Erhöhung der Körpertemperatur und leichte Allgemeinbeschwerden, wie zum Beispiel Unwohlsein. Solche Beschwerden klingen aber nach wenigen Tagen folgenlos ab.

**WICHTIG ZU
WISSEN**

Schwerwiegende Nebenwirkungen wie eine allergische Sofortreaktion treten nur in sehr seltenen Fällen auf.

So lassen Sie sich impfen:

Wann?

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

Einmal jährlich impfen!

Die einmalige Impfung bietet einen ausreichenden Schutz für eine Grippezeit. Die Impfung sollte aber jedes Jahr mit einem neuen Impfstoff durchgeführt werden, der gegen die neuen, voraussichtlich am häufigsten auftretenden Grippeviren schützt. So sind Sie jedes Jahr auf die aktuelle Grippezeit vorbereitet!



Ein leichter Infekt mit Fieber unter 38,5 °C ist kein Hinderungsgrund für eine Grippeimpfung. Bei

akuter behandlungsbedürftiger Erkrankung sollte erst nach Genesung geimpft werden.

Die Impfung gegen Influenza sowie die Corona-Schutzimpfung können gleichzeitig verabreicht werden. In diesem Fall können Impfreaktionen etwas häufiger auftreten als bei der zeitlich getrennten Gabe.

Wo?

Eine Grippeimpfung wird in der Regel in allgemeinmedizinischen, internistischen oder frauenärztlichen Praxen durchgeführt. Aber auch einige Gesundheitsämter, Apotheken oder Arbeitgebende bieten diese Impfung an.

Welche Kosten?

Die Kosten einer Grippeimpfung werden für alle Personen ab 60 Jahren und die unten genannten Risikogruppen von den Krankenkassen übernommen.

Immer nützlich: Hygienisches Verhalten

Grippeviren sind sehr ansteckend. Die jährliche Impfung gegen Grippe bietet den wirksamsten Schutz. Außerdem können Sie mit einigen einfachen hygienischen Maßnahmen das Ansteckungsrisiko verringern. So schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen nicht nur vor der Ansteckung mit Grippe, sondern auch vor weiteren Infektionskrankheiten (zum Beispiel 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 sie nach einmaligem Gebrauch.
- An Grippe Erkrankte sollten mindestens zwei Meter Abstand zu gefährdeten Personen halten.
- Masken bieten zudem wirkungsvollen Schutz

Wer sollte sich impfen lassen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Grippe folgenden Personengruppen:

- Menschen, die 60 Jahre und älter sind
- Personen, die in Alten- oder Pflegeheimen leben
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch folgende Grundleiden:
 - chronische Krankheiten der Atmungsorgane
 - 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

- Schwangeren
- medizinischem Personal
- Personal in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr
- Personen, die eine mögliche Infektionsquelle für im selben Haushalt lebende oder von ihnen betreute Risikopersonen sein können.



Weitere Informationen

finden Sie auf den folgenden Internetseiten

- 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: Juni 2023

Auflage: 13.100.08.23

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

Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Artikelnummer: 62000000

Fotos: iStock, Fotolia, Geber 86/E+ via Getty Images,

jordi – stock.adobe.com, fizkes – stock.adobe.com

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.

