



# Grippeimpfung

Schützen Sie sich.  
Jährliche Impfung ab 60.





## Eine Grippe ist keine Erkältung

Was ist eigentlich eine saisonale Grippe und was ist eine Erkältung? Auch wenn sich die Symptome auf den ersten Blick ähneln und wir umgangssprachlich schon bei einem Schnupfen von „Grippe“ reden: Eine Grippe (Influenza) und eine Erkältung (Schnupfen, grippaler Infekt) sind ganz verschiedene Krankheiten.

**WICHTIG ZU  
WISSEN**

Die Grippe ist eine viel ernstere Erkrankung als eine Erkältung.

Die durch Influenzaviren verursachte Grippe dauert in unkomplizierten Fällen fünf bis sieben Tage und geht mit deutlich schwereren Krankheitszeichen einher.



### Typische Grippesymptome:

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

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



Dies gilt auch, wenn Sie geimpft sind, da eine Impfung, zum Beispiel aufgrund eines geschwächten Immunsystems, eingeschränkt wirksam sein kann.

## **Gewappnet für die Grippesaison**

Mit zunehmendem Alter verliert das Immunsystem an Leistungskraft. Zusätzlich können Vorerkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislaufbeschwerden den Verlauf von Infektionskrankheiten ungünstig beeinflussen.

Das bedeutet, dass das Abwehrsystem älterer Menschen Erreger häufig nicht so gut bekämpfen kann. Dies hat zur Folge, dass bei ihnen die saisonale Grippe (Influenza) stärker verläuft, länger anhält oder mit schweren, teils lebensbedrohlichen Komplikationen wie einer Lungenentzündung einhergehen kann.

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



Die Impfung schützt zwar nicht vor harmlosen Erkältungen, kann aber Grippeerkrankungen mit ggf. schwerem Verlauf verhindern.

**WICHTIG ZU  
WISSEN**

Gleichzeitig mit der Grippeimpfung sollten diese Personengruppen auch den Impfschutz gegen Pneumokokken überprüfen lassen: Pneumokokken sind häufig Erreger von bakteriell verursachten Lungenentzündungen.

Seit 2018 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) allen Personen ab 60 Jahren auch die Impfung gegen Gürtelrose.



## **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 leicht verändern können, werden die Impfstoffe jedes Jahr entsprechend angepasst, damit ein bestmöglicher Schutz erzielt werden kann.

Es gibt trivalente und quadrivalente Impfstoffe. Sie schützen gegen drei bzw. vier Grippevirusvarianten, die voraussichtlich in der kommenden Grippesaison am häufigsten verbreitet sein werden. Quadrivalente Impfstoffe bieten in Saisons, in denen Influenzaviren der nicht im trivalenten Impfstoff enthaltenen Viruslinie zirkulieren, einen größeren Schutz. Seit 2018 empfiehlt die STIKO die Impfung mit einem quadrivalenten Impfstoff.



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



Wichtig zu wissen!  
Die Grippeimpfung schützt nicht vor 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.

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

**WICHTIG ZU  
WISSEN**

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

## So lassen Sie sich impfen

### Wann?

Am besten rechtzeitig vor Beginn der Grippezeit im Oktober oder November, da es 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 gesamte Grippezeit. Die Impfung muss jedes Jahr erneut durchgeführt werden, damit Sie in der jeweils aktuellen Grippezeit geschützt sind.



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



Bei akuter behandlungsbedürftiger Erkrankung sollte frühestens zwei Wochen nach Genesung geimpft werden.

## Wo?

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

## Welche Kosten?

Die Kosten einer Grippeimpfung werden für alle Personen ab 60 Jahren von den Krankenkassen übernommen.

## 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. 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 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 Taschentuch.
- ▶ Benutzen Sie Papiertaschentücher und entsorgen Sie sie nach einmaligem Gebrauch.
- ▶ An Grippe Erkrankte sollten mindestens einen Meter Abstand zu gefährdeten Personen halten.

## Wer sollte sich impfen lassen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Grippe insbesondere für folgende Personengruppen:

- ▶ Menschen, die 60 Jahre und älter sind
- ▶ Personen, die in Alten- oder Pflegeheimen leben
- ▶ Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch ein Grundleiden wie zum Beispiel:
  - ▶ 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

- ▶ Schwangere
- ▶ medizinisches Personal
- ▶ Personal in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr
- ▶ Personen, die eine mögliche Infektionsquelle für die von ihnen betreuten Risikopersonen sein können



## Weitere Informationen

finden Sie auf den folgenden Internetseiten:

- ▶ [www.impfen-info.de/grippe](http://www.impfen-info.de/grippe)
- ▶ [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)
- ▶ [www.rki.de/influenza-impfung](http://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 2019

Auflage: 9.140.09.19

Bestellnummer: 62000000

Fotos: iStock, Fotolia, Boris Breuer Fotografie

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



Die Broschüre steht in fünf Sprachen zur Verfügung.



**impfen-info.de**  
Wissen, was schützt.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung