



impfen-info.de

Wissen, was schützt.

Grippeimpfung

**Schützen Sie sich und Ihre
Patientinnen und Patienten.
Lassen Sie sich impfen.**



Grippeviren nicht unterschätzen

Eine echte Grippe (Influenza) ist keine einfache Erkältungskrankheit („grippaler Infekt“), sondern eine ernstzunehmende Infektion. Die Erkrankung beginnt in etwa einem Drittel der Fälle mit plötzlich auftretendem hohem Fieber. Typischerweise wird dies begleitet von einem starken Krankheitsgefühl, trockenem Husten und heftigen Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen.

Einige Personengruppen sind besonders gefährdet: Vor allem ältere, chronisch kranke oder immungeschwächte Personen sowie Menschen, die in Alten- und Pflegeheimen leben, haben bei Grippe ein erhöhtes Risiko für lebensbedrohliche Komplikationen – insbesondere für Lungenentzündungen durch bakterielle Superinfektionen. Auch eine Schwangerschaft erhöht das Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf.

Es gibt zunehmend Hinweise darauf, dass ein Zusammenhang zwischen einer Grippeerkrankung und einem Herzinfarkt beziehungsweise einem Schlaganfall besteht. Die Grippe führt zu Entzündungsprozessen im Körper, was bei Vorliegen von anderen Risikofaktoren Herzinfarkte oder Schlaganfälle begünstigen kann. Das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen als Folge einer Grippeerkrankung kann durch die Grippeimpfung gesenkt werden.

Wen schützen Sie durch Ihre Impfung?

1. Sich selbst: Medizinisches und pflegerisches Personal hat durch die Vielzahl enger Kontakte zu Patientinnen und Patienten grundsätzlich eine erhöhte Gefahr, sich mit Influenzaviren zu infizieren. Außerdem haben Sie – abhängig von Ihrem Arbeitsplatz – zusätzlichen Kontakt zu vielen anderen Beschäftigten oder Gästen. Auch das erhöht Ihr persönliches Infektionsrisiko.

2. Ihre Patientinnen und Patienten sowie Ihr soziales Umfeld: Sie können die Virusgrippe übertragen, ohne es zu bemerken – entweder weil die Grippe bei Ihnen nur leicht verläuft oder weil Sie keine typischen Krankheitszeichen verspüren. Eine Virausscheidung ist jedoch schon vor Symptombeginn möglich. Durch Ihre Arbeit haben Sie Kontakt zu vielen besonders gefährdeten Personen, wie Hochbetagten oder Erkrankten.

DESHALB: Lassen Sie sich impfen!



Gemeinsam das Gripperisiko senken

Studien belegen, dass ein bestmöglicher Schutz erreicht wird, wenn sowohl die zu behandelnden Personen als auch das Personal gegen Grippe geimpft sind. Durch die Impfung können Ausbrüche und nosokomiale Infektionen in Alten- und Pflegeheimen sowie in Krankenhäusern wirkungsvoll verhindert beziehungsweise eingedämmt werden. Es lohnt sich also, den eigenen und auch den Impfschutz der zu behandelnden Personen zu prüfen!

Weitere Präventionsmaßnahmen

Influenzaviren sind hoch infektiös. Sie werden vor allem per Tröpfchen-, aber auch per Schmierinfektion übertragen. Bereits vor dem Auftreten der ersten Symptome kann die infizierte Person den Krankheitserreger weitergeben. Die Gefahr einer Übertragung besteht schon bei einem Händedruck. Auf Oberflächen und Gegenständen kann das Virus mehrere Stunden überleben.

Neben dem Einhalten der bestehenden Arbeitsschutzrichtlinien können auch einfache Hygienemaßnahmen das Risiko einer Infektion reduzieren. Hierzu gehören beispielsweise regelmäßiges Händewaschen, Abstand halten, das Niesen und Husten in ein Papiertaschentuch oder in die Armbeuge sowie das Tragen von Masken beim Arbeiten mit infektiösen oder hochvulnerablen Patientinnen und Patienten.

Die wirksamste Maßnahme, sich vor schweren Krankheitsverläufen der Grippe zu schützen, ist jedoch die Impfung gegen Grippe!



Grippeimpfstoff – effektiv und gut verträglich

Bei jungen Erwachsenen wird eine Schutzwirkung bis zu 80% beobachtet. Mit zunehmendem Alter oder bei einem geschwächten Immunsystem kann die Effektivität jedoch vermindert sein. Bei älteren Erwachsenen liegt die mittlere Wirksamkeit bei 41 %. Für Menschen ab 60 Jahren empfiehlt die STIKO einen Hochdosis-Impfstoff, der in dieser Altersgruppe eine leicht, aber signifikant erhöhte Wirksamkeit zeigt. Da die Impfung keinen vollständigen Schutz bietet, sollte bei entsprechenden Grippe-symptomen trotz erfolgter Impfung an Grippe gedacht werden.



Die quadrivalenten Impfstoffe schützen gegen vier Grippevirusvarianten, die in der kommenden Grippesaison hauptsächlich erwartet werden. Die Impfstoffe sind derzeit aus zwei Influenza A-Virus Subtypen und zwei saisonalen Influenza B-Viruslinien zusammengesetzt.

Neben den Totimpfstoffen (so genannte Spalt- oder Untereinheitenimpfstoffe) ist auch ein Lebendimpfstoff für Kinder im Alter von zwei bis einschließlich 17 Jahren zugelassen, der als Nasenspray verabreicht wird.



Unterschiede zwischen Tot- und Lebendimpfstoffen

Durch die Impfung mit einem Totimpfstoff wird weder die Krankheit hervorgerufen noch können Impfviren an Dritte weitergegeben werden. In manchen Fällen kann die körpereigene Abwehr so angeregt werden, dass es zu einer Rötung oder Schwellung der Einstichstelle kommt, die mitunter schmerzen kann. Eine Erhöhung der Körpertemperatur und leichte Allgemeinbeschwerden, wie zum Beispiel Unwohlsein, sind möglich. Solche Beschwerden klingen in der Regel innerhalb weniger Tage wieder ab.

Bei der Impfung mit dem Lebendimpfstoff sind entsprechend den Hinweisen der Fachinformation gewisse Vorsichtsmaßnahmen zu berücksichtigen. Lebendimpfstoffe können bei der geimpften Person keine Grippe auslösen. Dennoch sollte der Kontakt zu stark immungeschwächten Personen in den ersten ein bis zwei Wochen nach der Impfung gemieden werden, da das theoretische Risiko einer Impfvirusübertragung auf diese Personengruppe besteht. Als mögliche Nebenwirkungen kann der Lebendimpfstoff beispielsweise eine verstopfte oder laufende Nase auslösen. Auch allgemeines Krankheitsgefühl, Fieber, Appetitlosigkeit sowie Kopf- und Muskelschmerzen können auftreten. In der Regel klingen auch diese Beschwerden innerhalb weniger Tage folgenlos ab.

Was ist zu beachten?

Es ist zu beachten, dass der Lebendimpfstoff für Kinder und Jugendliche bei einzelnen Grunderkrankungen (z. B. Immunschwäche aufgrund von Erkrankungen oder infolge einer immunsuppressiven Therapie) kontraindiziert ist. Auch bei bestimmten Atemwegserkrankungen wie schwerem Asthma oder bei Schwangerschaft sollte in der Regel von einer Impfung mit dem Lebendimpfstoff abgesehen werden. Für weitere Informationen ist die Fachinformation zu beachten.

Bei Personen, bei denen eine ärztlich diagnostizierte schwere Allergie gegen Hühnereiweiß vorliegt, ist die Indikation zur Impfung mit hühnereiweißbasierten Influenzaimpfstoffen streng zu stellen. Klinisch schwerwiegende Allergien (z. B. Anaphylaxie) gegenüber Hühnereiweiß sind selten. Diese Personen sollten in einem Setting geimpft werden, in dem eine klinische Überwachung nach der Impfung und die Behandlung einer ggf. auftretenden anaphylaktischen Reaktion möglich sind. Alternativ kann ein auf Zellkulturen hergestellter Impfstoff genutzt werden, der frei von Hühnereiweiß ist.

Ein leichter Infekt ohne Fieber ($< 38,5\text{ }^{\circ}\text{C}$) ist kein Hinderungsgrund für eine Grippeimpfung. Ebenso sind chronische Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten in der Regel keine Hindernisse. Personen mit akuten behandlungsbedürftigen Erkrankungen sollten jedoch erst nach Genesung geimpft werden.

Da für medizinisches und pflegerisches Personal eine Indikation zur Impfung sowohl gegen Influenza als auch gegen

COVID-19 besteht, können diese Impfungen gemäß STI-KO-Empfehlung gleichzeitig verabreicht werden. In diesem Fall können Impfreaktionen etwas häufiger auftreten als bei der zeitlich getrennten Gabe. Die Injektion soll jeweils an unterschiedlichen Gliedmaßen erfolgen.

Wissenschaftliche Studien und langjährige Erfahrung aus der Praxis mit vielen Millionen verimpfter Dosen zeigen, dass die saisonale Impfung gegen Grippe sicher und gut verträglich ist.



Verantwortung übernehmen – einmal jährlich impfen

Das Influenzavirus wechselt leicht seine genetische Struktur, und es können ständig neue Virusvarianten entstehen. Die Experten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) passen daher jedes Jahr – auf Basis der in der Vorsaison nachgewiesenen Influenzaviren – die Empfehlungen für die Zusammensetzung des aktuellen Impfstoffs an. Die Impfung sollte rechtzeitig vor Beginn der Grippesaison ab Oktober bis Mitte Dezember erfolgen. Es dauert bis zu 14 Tage, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist.

Ist der Schutz einmal ausgebildet, besteht dieser in der Regel für die gesamte Dauer einer Grippesaison. Selbst zu Beginn und im Verlauf der Grippewelle kann es noch sinnvoll sein, eine Impfung nachzuholen.



LEICHT
GEMACHT

Der Aufwand für eine Grippeimpfung ist gering. Die Impfung bietet Schutz für eine Grippezeit. Die Impfung kann auch zusammen mit der Corona-Schutzimpfung verabreicht werden. Möglicherweise werden in Ihrer Einrichtung spezielle Impftermine angeboten. Fragen Sie Ihren Arbeitgebenden beziehungsweise das betriebsärztliche Personal nach der Impfung gegen Grippe. Darüber hinaus bieten ärztliche Praxen und auch einige Gesundheitsämter oder Apotheken die Impfung an.

Kosten?

Die Kosten einer Grippeimpfung werden für Personen, für die eine Impfung durch die STIKO empfohlen wird, von den Krankenkassen übernommen. Dies gilt unter anderem für medizinisches Personal. Darüber hinaus können die Krankenkassen in ihren Satzungsleistungen die Kostenübernahme für weitere Personengruppen vorsehen. In manchen Fällen trägt auch der Arbeitgeber die Kosten für die Grippeimpfung.

Wer sollte sich impfen lassen?

Die STIKO empfiehlt die Impfung gegen Grippe insbesondere für folgende Personengruppen:

- Menschen mit erhöhter Gefährdung, z. B. medizinisches und pflegerisches Personal
- Personen, die eine mögliche Infektionsquelle für die von ihnen betreuten Risikopersonen sein können
- Personal in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr
- Menschen, die 60 Jahre und älter sind
- Personen, die in Alten- oder Pflegeheimen leben
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung in Folge eines Grundleidens wie z. B.:
 - chronische Erkrankungen der Atmungsorgane (inkl. Asthma und COPD)
 - chronische Herz-Kreislauf-, Leber- und Nierenerkrankungen
 - Diabetes oder andere Stoffwechselkrankheiten
 - chronische neurologische Krankheiten, z. B. Multiple Sklerose
 - angeborene oder erworbene Immundefekte mit T- und/oder B-zellulärer Restfunktion
 - HIV-Infektion
- Schwangere

Weitere Informationen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

- www.impfen-info.de/grippeimpfung
- www.infektionsschutz.de

Robert Koch-Institut:

- www.rki.de/influenza-impfung

Arbeitsgemeinschaft Influenza:

- <https://influenza.rki.de>

Paul Ehrlich-Institut:

- www.pei.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: Juni 2023

Auflage: 13.50.08.23

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

Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

Artikelnummer: 62100100

Fotos: iStock, Fotolia, Boris Breuer Fotografie,

Michael Wodak/MedizinFotoKöln

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.



impfen-info.de
Wissen, was schützt.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung