



# Fragen und Antworten zur Grippeimpfung

## Krankheitsausbreitung

### 1. Wie wird die Grippe übertragen?

Die Grippe (Influenza) wird durch Viren verursacht, die auf zwei Wegen von Mensch zu Mensch übertragen werden. Zum einen über Tröpfcheninfektion: Beim Husten oder Niesen gelangen kleinste Tropfen in die Luft und auf umgebende Flächen. Diese werden eingeatmet oder können später über die Hände durch unbewusstes Berühren des Mundes bzw. anderer Schleimhäute aufgenommen werden. Diesen zweiten Übertragungsweg nennt man auch Schmierinfektion. Die Übertragung kann ebenfalls auf diesem Weg erfolgen, wenn wir in die Hand husten oder niesen oder uns die Nase putzen.

Auf Oberflächen überlebt das Virus allerdings in der Regel nicht sehr lange. Außer wenn es sehr kalt und feucht ist – bei Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt ggf. mehrere Wochen.

### 2. Was ist eine Grippe, was ist ein grippaler Infekt?

Umgangssprachlich wird häufig der Begriff Grippe auch für sogenannte grippale Infekte (Erkältung) verwendet. Die Symptome ähneln sich. Typisch für eine echte Grippe (Influenza) ist das plötzlich einsetzende Krankheitsgefühl mit Fieber, Halsschmerzen und trockenem Husten, begleitet von Muskel-, Glieder-, Rücken- oder Kopfschmerzen. Die Erkrankten fühlen sich sehr schwach. Bei einem unkomplizierten Verlauf halten die Beschwerden etwa 5 bis 7 Tage an.

Dieser typische Verlauf tritt allerdings nur bei einem Drittel derjenigen auf, die sich angesteckt haben. Bei einem weiteren Drittel verläuft die Grippe leichter und ohne Fieber. Ein Drittel zeigt keine Krankheitszeichen, kann aber trotzdem andere anstecken.

Schwere, teilweise lebensbedrohliche Komplikationen einer Grippeerkrankung stellen vor allem für Personen mit Grunderkrankungen, Schwangere und ältere Menschen ein hohes Risiko dar. Als häufigste **Komplikationen** werden Lungenentzündungen gefürchtet. Bei Kindern können sich auch Mittelohrentzündungen entwickeln. Selten können Entzündungen des Gehirns oder des Herzmuskels auftreten.

### 3. Wann wird die nächste Grippewelle erwartet?

In Deutschland ist jedes Jahr mit einer mehr oder weniger starken Grippewelle zu rechnen. In den vergangenen Jahren begann sie meist im Januar/Februar. Manchmal kann die Grippewelle aber auch schon früher einsetzen. Die Schwere der Grippesaison lässt sich nicht genau vorhersagen.

### 4. Warum tritt die Grippe vor allem im Winter auf?

Das wird noch erforscht. Unter anderem brauchen Grippeviren anscheinend kühle Temperaturen, um sich gut ausbreiten zu können. Zudem sind im Winter häufiger viele Menschen in einem Raum versammelt – etwa in öffentlichen Verkehrsmitteln, einer Turn- oder Konzerthalle. Auch das erleichtert die Ausbreitung.

### 5. Welche Grippeviren werden in der Saison 2019/2020 erwartet?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und andere internationale Organisationen beobachten, dass das Virus A (H1N1) in Deutschland und Europa weiterhin als der vorherrschende Virustyp zirkuliert. Für den aktuellen Impfstoff der kommenden Saison wurden die beiden Influenza-A-Virusstämme angepasst.

- A/Brisbane/02/2018 (H1N1) pdm 09 - ähnlicher Stamm
- A/Kansas/14/2017 (H3N2) - ähnlicher Stamm

Die Empfehlung für die beiden Influenza-B-Virus-Stämme bleiben dieselben wie 2018/2019:

- B/Colorado/06/2017 - ähnlicher Stamm (Victoria-Linie)
- B/Phuket/3073/2013 - ähnlicher Stamm (Yamagata-Linie)

Es ist jedoch immer möglich, dass während der Grippesaison ein oder mehrere der empfohlenen Impfstämme nicht passen, weil sich in der Zwischenzeit aufgrund weiterer Veränderungen andere Grippevirus-Varianten durchgesetzt haben. Die Schutzwirkung des Impfstoffs kann sich somit auch im Laufe einer Grippesaison verändern.



Seit Anfang 2018 empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) Vierfach-Impfstoffe zur Impfung gegen Grippe, die Schutz vor diesen vier erwarteten Virusvarianten bieten.

## Impfempfehlung

### 6. Was ist die Ständige Impfkommission (STIKO)?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut (RKI) in Berlin ist ein unabhängiges Expertengremium, das aus 12 bis 18 Expertinnen und Experten besteht. Das Gremium erarbeitet auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse regelmäßig aktualisierte Impfempfehlungen für die gesamte Bevölkerung.

Alle drei Jahre beruft das Bundesgesundheitsministerium zusammen mit den Gesundheitsbehörden der Bundesländer die Mitglieder der Kommission neu. Alle Mitglieder sind ehrenamtlich tätig und legen eventuelle Interessenkonflikte offen.

Siehe auch: [www.impfen-info.de/wissenswertes/wie-impfempfehlungen-zustande-kommen](http://www.impfen-info.de/wissenswertes/wie-impfempfehlungen-zustande-kommen).

### 7. Für wen wird die Impfung gegen die saisonale Grippe empfohlen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Grippe insbesondere allen Menschen, die bei einer Grippe ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe haben.

Zu diesen Risikogruppen zählen:

- Menschen, die über 60 Jahre alt sind. Sie haben ein erhöhtes Risiko, dass eine Erkrankung bei ihnen zu Komplikationen wie Lungenentzündungen führt, die sogar lebensbedrohlich verlaufen können.
- Schwangere ab dem vierten Schwangerschaftsmonat, bei chronischen Grunderkrankungen bereits im ersten Schwangerschaftsdrittel.
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch ein Grundleiden (wie z. B. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes oder andere Stoffwechselerkrankungen, chronische neurologische Krankheiten wie multiple Sklerose) sowie Menschen mit angeborenen oder erworbenen Immundefekten oder HIV-Infektion.
- Medizinisches Personal und Personal in Pflegeeinrichtungen, die berufsbedingt durch die Vielzahl der engen Patientenkontakte ein erhöhtes Ansteckungsrisiko haben und die Infektion an Patientinnen und Patienten übertragen können.
- Außerdem sollten sich alle Personen schützen, die durch Kontakt zu vielen Menschen ein erhöhtes Ansteckungsrisiko haben oder die gefährdete Personen in ihrem nahen Umfeld anstecken könnten: Bewohnerinnen und Bewohner von Alten- und Pflegeheimen oder Personal in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr (z. B. Personal in öffentlichen Verkehrsmitteln, Lehrkräfte).
- Eine Impfung wird darüber hinaus auch Personen mit direktem Kontakt zu Geflügel und Wildvögeln empfohlen. Dadurch soll verhindert werden, dass sich die Erreger der „Vogelgrippe“ mit im Menschen zirkulierenden Viren mischen.

### 8. Kann bei einem leichten Infekt gegen Grippe geimpft werden?

Ein leichter Infekt mit Fieber unter 38,5 °C spricht nicht gegen eine Grippeimpfung. Unser Abwehrsystem ist darauf ausgelegt, sich mit mehreren „Aufgaben“ gleichzeitig zu beschäftigen. Nur bei schweren, akuten Erkrankungen sollte die Impfung verschoben werden.

### 9. Wer darf nicht gegen Grippe geimpft werden?

Wer an einer fieberhaften Erkrankung (Körpertemperatur  $\geq 38,5$  °C) oder einer akuten Infektion leidet, sollte bis zur Genesung zunächst nicht geimpft werden. Die Impfung sollte dann zum frühestmöglichen Zeitpunkt nachgeholt werden.

Personen, bei denen eine Allergie gegen Bestandteile des Impfstoffs wie z. B. Hühnereiweiß vorliegt, sollten immer die Ärztin bzw. den Arzt informieren. Bei einer nachgewiesenen schweren Allergie gegen Hühnereiweiß kann die Impfung in der Regel trotzdem erfolgen – gegebenenfalls sollte die Impfung unter besonderer Kontrolle stattfinden.

Für den Lebendimpfstoff (Nasenspray), der für Kinder und Jugendliche zugelassen ist, gibt es einzelne Anwendungseinschränkungen. So sollte z. B. bei einer Immunschwäche, schwerem Asthma oder einer Salicylat-Therapie nicht mit dem neuen Lebendimpfstoff geimpft werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



## **10. Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Grippeimpfung?**

Die Impfung gegen Grippe sollte jedes Jahr, vorzugsweise im Oktober oder November, durchgeführt werden. Nach der Impfung dauert es ca. 10 bis 14 Tage bis der Körper einen ausreichenden Schutz vor einer Ansteckung aufgebaut hat. Am besten ist es daher, sich möglichst vor Beginn der Grippeperiode impfen zu lassen. Die Impfung schützt in aller Regel über die gesamte Grippesaison.

## **11. Was tun, wenn ich die rechtzeitige Impfung im Herbst verpasst habe?**

Auch eine spätere Impfung ist meist noch sinnvoll. Insbesondere, wenn die Grippeperiode noch nicht eingesetzt oder gerade erst begonnen hat. Lassen Sie sich dann baldmöglichst durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt dazu beraten. Fachleute erhalten durch die Wochenberichte der Arbeitsgemeinschaft Influenza am Robert Koch-Institut (<https://influenza.rki.de/>) Auskunft über den aktuellen Verlauf der Grippesaison.

## **12. Warum sollte man sich jedes Jahr gegen Influenza impfen lassen?**

Da die Grippeviren sich leicht verändern können, ist eine jährliche Anpassung des Impfstoffes an die jeweils aktuell zirkulierenden Influenza-Stämme und entsprechend eine jährliche Impfung notwendig. Die Impfstoffe bieten nur für die jeweils aktuelle Saison den bestmöglichen Schutz.

Zudem lässt der Impfschutz nach, je länger die Impfung zurückliegt, so dass viele Geimpfte nach Ablauf eines Jahres wahrscheinlich nicht mehr ausreichend geschützt sind. Und: Wer eine Grippe hatte, weiß oft nicht, welcher Influenza-Typ bzw. welche Virusvariante hierfür verantwortlich war.

Die Impfung schützt gegen die vier Grippevirus-Varianten, von denen erwartet wird, dass sie am stärksten verbreitet sein werden. Daher sollten sich alle Personen, für die eine saisonale Grippeimpfung empfohlen wird, mit dem Grippeimpfstoff für die aktuelle Saison impfen lassen.

## **13. Muss die Grippeimpfung innerhalb eines Winters aufgefrischt werden?**

Nein, nicht bei Erwachsenen. Eine Impfung gegen Grippe ist nur einmal im Jahr – vorzugsweise im Oktober oder November – notwendig und muss innerhalb eines Winters nicht noch

einmal aufgefrischt werden. Um einen rechtzeitigen Impfschutz gegen Grippe aufbauen zu können, sollte die Impfung bereits einige Wochen vor Beginn der Grippeperiode erfolgen. Diese erreicht Deutschland meist zwischen Anfang Januar und Ende März. Die Impfung schützt im Allgemeinen für 6 bis 12 Monate. Innerhalb einer Grippesaison ist also keine Auffrischimpfung notwendig.

Ausnahme: Kinder, die zuvor noch keine Grippeimpfung erhalten haben, bekommen zwei Impfungen – in der Regel im Abstand von 4 Wochen.

## **14. Kann man trotz Impfung an Grippe erkranken?**

Die Grippeimpfung bietet keinen hundertprozentigen Schutz. Das kann verschiedene Gründe haben. Zum einen ist es möglich, dass man sich unbemerkt kurz vor oder nach der Impfung ansteckt. In diesen Fällen wäre zum Zeitpunkt der Ansteckung mit Grippe noch kein Impfschutz vorhanden oder noch nicht vollständig ausgebildet. Dies geschieht in der Regel etwa 10 bis 14 Tage nach der Impfung. Zum anderen werden häufig trotz Impfung auftretende Atemwegsinfekte (z. B. Erkältungen), die durch andere Erreger verursacht werden, irrtümlich für Grippeerkrankungen gehalten.

Schließlich kommt es auch darauf an, wie gut die Voraussage für die Zusammensetzung des Impfstoffs war. Bei gesunden Erwachsenen ist bei einer guten Übereinstimmung von Impfstoff und der auftretenden Grippeviren die Schutzwirkung der Impfung meist gut. Bei einigen Personengruppen wie z. B. bei bestimmten chronisch Kranken und älteren Menschen kann sie jedoch reduziert sein, weil ihr Immunsystem nicht mehr so gut arbeitet.

Erkranken Geimpfte, so verläuft die Grippe jedoch meist milder. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass man sein Risiko, an der Grippe schwer zu erkranken, durch die Impfung erheblich verringern kann.

## **15. Warum sollten sich ältere Menschen gegen Grippe impfen lassen?**

Mit zunehmendem Alter kann die Leistungsfähigkeit des menschlichen Abwehrsystems abnehmen, so dass Infektionen wie die Grippe bei älteren Menschen schwer verlaufen können. Auch haben ältere Erwachsene ein erhöhtes Risiko für Komplikationen und Folgeerkrankungen wie Lungenent-



zündungen, die häufig im Krankenhaus behandelt werden müssen und sogar lebensbedrohlich verlaufen können. Die meisten Todesfälle durch Grippe-Erkrankungen betreffen diese Altersgruppe.

Sowohl die altersbedingt herabgesetzte Immunantwort als auch bestehende Grunderkrankungen haben zudem Einfluss auf die Schutzwirkung der Impfung, die bei älteren Menschen geringer als bei jungen Erwachsenen oder gesunden Kindern ausfällt. Durch die Impfung aber können sie ihr Risiko, an einer Grippe zu erkranken, in etwa halbieren. Im Vergleich zu ungeimpften profitieren geimpfte Personen allerdings selbst im Erkrankungsfall von der Impfung, da eine Grippe-Erkrankung bei ihnen zumeist milder und mit weniger Komplikationen verläuft.

Gleichzeitig mit der Impfung gegen Grippe sollte bei über 60-Jährigen auch der Impfschutz gegen Pneumokokken überprüft werden. Pneumokokken sind häufig Erreger von bakteriell verursachten Lungenentzündungen.

### **16. Warum wird die saisonale Grippeimpfung für Schwangere empfohlen?**

Durch verschiedene körperliche Veränderungen, die während einer Schwangerschaft ablaufen, können sich Schwangere leichter mit bestimmten Erregern anstecken. Zudem tragen sie ein höheres Risiko für schwere Krankheitsverläufe. Daher empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) seit Juli 2010 die saisonale Grippeimpfung für alle Frauen, die im Herbst und Winter schwanger sind.

Bei der Impfung von Schwangeren spielt zudem die Überlegung eine Rolle, Neugeborene, die selbst noch nicht gegen Grippe geimpft werden können, vor einer Ansteckung durch die Mutter zu schützen. Darüber hinaus können Neugeborene von der Impfung ihrer Mütter auch dadurch profitieren, dass über die Plazenta (Mutterkuchen) Abwehrstoffe, sogenannte Antikörper, von der Mutter an das Kind weitergegeben werden, die dem Neugeborenen einen gewissen Schutz in den ersten Monaten nach der Geburt verleihen.

Da es sich bei den in Deutschland zugelassenen Grippeimpfstoffen für Erwachsene um sogenannte Totimpfstoffe handelt, ist eine Impfung grundsätzlich in jedem Stadium der Schwangerschaft möglich. Für gesunde Schwangere empfiehlt die

STIKO die Impfung ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel.

Frauen, bei denen aufgrund einer chronischen Grundkrankheit eine zusätzliche Empfehlung zur Grippeimpfung besteht, sollten direkt zu Beginn der Impfsaison im Herbst geimpft werden. Bei ihnen wird eine Impfung bereits ab dem 1. Schwangerschaftsdrittel empfohlen. Die Sicherheit der Impfstoffe wurde sowohl für Schwangere als auch für Ungeborene in zahlreichen Untersuchungen bestätigt.

### **17. Können sich auch stillende Mütter gegen Grippe impfen lassen?**

Ja. Stillende Mütter können sich gegen Grippe impfen lassen. Durch eine Impfung schützen sie nicht nur sich selbst vor einer Grippe, sondern indirekt auch den Säugling, weil seine Mutter ihn nicht anstecken kann.

Kinder können erst ab einem Alter von 6 Monaten selbst gegen Grippe geimpft werden. Das Stillen bietet Kindern auch bei geimpften Müttern keinen ausreichenden Schutz gegen Grippe.

### **18. Warum sollten sich Menschen mit Grunderkrankungen jährlich gegen Grippe impfen lassen?**

Eine Grippeerkrankung kann den Körper stark belasten – unter anderem durch hohes Fieber oder eine Lungenentzündung. Studien zeigen, dass Menschen mit Grunderkrankungen ein erhöhtes Risiko haben, schwer oder lebensbedrohlich an einer Grippe zu erkranken. Besonders gefährdet sind beispielsweise Menschen mit chronischen Erkrankungen der Atemwege, Herz- oder Kreislaufkrankheiten und Personen mit Diabetes oder anderen Stoffwechselkrankheiten.

Alle Personen ab einem Alter von 6 Monaten mit solchen chronischen Krankheiten (mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens) sollten daher gegen Grippe geimpft sein. Zu beachten ist, dass der Lebendimpfstoff bei eingeschränkter Immunfunktion aufgrund von Erkrankungen wie z. B. Immunschwäche oder Asthma oder infolge einer immunsuppressiven Therapie nicht eingesetzt werden kann. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt über die Impfung.



### **19. Warum wird gesunden Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen unter 60 Jahren keine Impfung gegen Grippe empfohlen?**

Weil die Grippe in diesen Gruppen in der Regel nicht mit einem erhöhten Risiko für schwere Krankheitsverläufe einhergeht. In Einzelfällen kann die Impfung einer Person, die dieser Gruppe angehört, dennoch sinnvoll sein – wenn man zum Beispiel selbst viel Kontakt zu anderen Menschen hat (z. B. medizinisches Personal, Personal in Pflegeeinrichtungen und Personal in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr) oder gefährdete Personen im nahen Umfeld anstecken könnte.

Bitte besprechen Sie mit Ihrer behandelnden Ärztin bzw. Ihrem behandelnden Arzt, ob Sie einer Risikogruppe angehören oder wenn sie aus anderen Gründen geimpft werden möchten.

Bei Bedarf sollte geklärt werden, ob die Krankenkasse die Kosten übernimmt. Auch viele Arbeitgeber bieten ihren Angestellten die Grippeimpfung an, um Erkrankungen und dem damit verbundenen Arbeitsausfall vorzubeugen.

### **20. Warum sollte sich medizinisches Personal gegen Grippe impfen lassen?**

Die Impfung des medizinischen Personals dient nicht nur dem persönlichen Schutz, sondern auch dem Schutz der Patientinnen und Patienten. Medizinisches Personal begegnet täglich vielen Menschen und hat zudem direkten Kontakt zu grippekranken Personen. Daher hat diese Berufsgruppe ein erhöhtes Risiko, selbst an einer Grippe zu erkranken.

Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass das medizinische Personal seinerseits Patienten ansteckt. Viele Patienten haben aufgrund ihres fortgeschrittenen Alters und/oder einer bestehenden Grunderkrankung ein erhöhtes Risiko, eine schwere Verlaufsform der Grippe zu entwickeln.

### **21. Sollten Asylsuchende in Gemeinschaftseinrichtungen gegen Grippe geimpft werden?**

In Erstaufnahmeeinrichtungen bzw. Gemeinschaftsunterkünften für Asylsuchende besteht durch das enge Zusammenleben ein – im Vergleich zur einheimischen Bevölkerung – erhöhtes Risiko für Grippe-Ausbrüche, die dann auch nur schwer kontrollierbar sind.

Das Robert Koch-Institut (RKI) schreibt hierzu ([www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/faq\\_ges.html](http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/faq_ges.html)):

„Durch die lokalen Gesundheitsbehörden kann erwogen werden, über die STIKO-Empfehlungen hinausgehend allen Bewohnern – Erwachsenen und Kindern – eine Impfung gegen saisonale Influenza anzubieten, nicht nur Risikogruppen. [...] Entsprechend den STIKO-Empfehlungen können Kinder und Jugendliche im Alter von 2 bis einschließlich 17 Jahren mit einem Totimpfstoff oder mit dem Influenza-Lebendimpfstoff (als Nasenspray) geimpft werden, sofern keine Kontraindikation besteht. Für Säuglinge und Kleinkinder zwischen 6 Monaten und 2 Jahren sowie für Erwachsene (inklusive Schwangere) sind lediglich Totimpfstoffe zugelassen.“

## **Impfstoffe**

### **22. Wie sicher sind Impfstoffe gegen die saisonale Grippe?**

Die Grippeimpfung ist gut verträglich. Gelegentlich kann es nach der Impfung durch die Anregung der körpereigenen Abwehr zu einer Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle kommen, die auch schmerzen kann. Ebenso können in den ersten drei Tagen nach der Impfung Allgemeinsymptome wie beispielsweise Frösteln, Müdigkeit, Übelkeit oder Muskelschmerzen auftreten. Der abgeschwächte Lebendimpfstoff, der bei Kindern in die Nase gesprüht wird, kann eine verstopfte oder laufende Nase auslösen.

Auch ein allgemeines Krankheitsgefühl, Fieber, Appetitlosigkeit sowie Kopf- und Muskelschmerzen sind häufig. Solche Impfreaktionen klingen in der Regel nach ein bis zwei Tagen wieder ab.

Schwere Nebenwirkungen wie allergische Reaktionen sind bei allen Impfstoffen sehr selten. Bei einer schweren Allergie gegen Hühnereiweiß darf jedoch nicht mit allen Grippeimpfstoffen geimpft werden. In der Saison 2019/20 ist jedoch wieder ein hühnereiweißfreier (in Zellkulturen hergestellter) Grippeimpfstoff verfügbar, der für Allergiker geeignet ist.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, sollte bei Ihnen eine Allergie vorliegen. Detaillierte Informationen zu Grippe-



impfstoffen sind beim Paul-Ehrlich-Institut (PEI), Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel, abrufbar: [www.pei.de/influenza-impfstoffe](http://www.pei.de/influenza-impfstoffe)

### **23. Sollen ältere Menschen einen Grippeimpfstoff mit einem Wirkverstärker erhalten?**

Ältere Menschen zeigen oft eine geringere Reaktion auf eine Impfung, so dass die Grippeimpfung weniger wirksam sein kann als bei jüngeren Erwachsenen. Deshalb wurden in ihrer Wirkung verstärkte (sogenannte adjuvantierte) Grippeimpfstoffe entwickelt. Diese Impfstoffe sollen bei älteren Menschen einen besseren Schutz gewährleisten. Dies beruht im Wesentlichen auf Studien zur Antikörperbildung. Ob adjuvantierte Impfstoffe zuverlässiger vor einer Grippeerkrankung schützen als nicht-adjuvantierte Impfstoffe, ist noch nicht geklärt.

Zu beachten ist, dass bei Impfstoffen mit einem Wirkverstärker vermehrt Reaktionen an der Einstichstelle (Schmerz, Rötung, Schwellung) auftreten können, die jedoch in der Regel nach ein bis drei Tagen wieder abklingen. Sprechen Sie hierzu im Vorfeld mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

### **24. Kann die Impfung eine Grippeerkrankung auslösen?**

Die übliche jährliche Grippeimpfung ist ein sogenannter Totimpfstoff, das heißt, er enthält keine vermehrungsfähigen Erreger und kann daher weder eine Grippeerkrankung hervorrufen noch können Impfviren an Dritte weitergegeben werden.

Die fälschliche Annahme, die Impfung könne auch die Erkrankung auslösen, beruht auf zwei Umständen: Zum einen wird in der Erkältungssaison geimpft. So kann es passieren, dass Geimpfte zufällig zeitgleich eine Erkältung bekommen und die Impfung dafür verantwortlich machen. Zum anderen können nach der Impfung Allgemeinsymptome wie beispielsweise Frösteln, Müdigkeit, Übelkeit oder Muskelschmerzen auftreten. Solche Impfreaktionen klingen in der Regel nach ein bis drei Tagen wieder ab.

Bei dem Lebendimpfstoff für Kinder und Jugendliche, der in die Nase gesprüht wird, besteht ein — wenn auch sehr geringes — Risiko der Übertragung von Impfviren auf stark immungeschwächte Personen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird dies mit Ihnen besprechen.

### **25. Was ist bei dem Lebendimpfstoff (Nasenspray) zu beachten?**

Seit Winter 2012/2013 steht in Deutschland ein Lebendimpfstoff zur Verfügung, der für Kinder und Jugendliche im Alter von 2 bis einschließlich 17 Jahren zugelassen ist und als Nasenspray verabreicht wird. Er richtet sich gegen die gleichen Grippeviren wie die anderen Impfstoffe in dieser Grippezeit.

Die STIKO empfiehlt für die Altersgruppe von 2 bis 17 Jahren entweder den nasalen Lebendimpfstoff oder einen inaktivierten Impfstoff zu verwenden. Impfstoffspezifische Informationen können den Seiten des Paul-Ehrlich-Instituts ([www.pei.de/influenza-impfstoffe](http://www.pei.de/influenza-impfstoffe)) sowie der Fachinformation entnommen werden.

In Deutschland wird Kindern grundsätzlich nur dann die Grippeimpfung empfohlen, wenn sie durch eine Grundkrankheit ein erhöhtes Risiko haben, Komplikationen zu erleiden. Bei einigen Grundkrankheiten, wie z. B. Immunschwäche, schwerem Asthma oder einer Salicylat-Therapie (bestimmte Schmerzmittel, Fiebersenker), kann der Lebendimpfstoff jedoch nicht eingesetzt werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt über die Impfung.

### **26. Wovon hängt die Wirksamkeit der Grippeimpfung ab?**

Kein Impfstoff bietet einen hundertprozentig zuverlässigen Schutz. Die Schutzwirkung (Effektivität) der Grippeimpfung hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Zusammensetzung des Impfstoffes wird jährlich aktualisiert. Es ist trotzdem möglich, dass die in der folgenden Saison hauptsächlich auftretenden Grippeviren nicht gut mit den im Impfstoff enthaltenen Virusstämmen übereinstimmen.

Bei einer guten Übereinstimmung der zirkulierenden Grippeviren mit dem Impfstoff wurde bei jungen Erwachsenen eine Schutzwirkung bis zu 80 % beobachtet. Ältere Menschen haben oft eine eingeschränkte Immunantwort, so dass die Impfung bei ihnen weniger zuverlässig wirkt. Dennoch können auch ältere Menschen ihr persönliches Risiko, an Grippe zu erkranken, durch die Impfung in etwa halbieren.

Dies bedeutet: Wenn im Laufe einer Grippezeit von 100 ungeimpften älteren Erwachsenen 10 an Grippe erkranken,



so erkranken von 100 geimpften Erwachsenen statt 10 nur etwa 4 bis 6.

Auch Grunderkrankungen, die mit einer Schwächung des Immunsystems einhergehen, sowie die Einnahme bestimmter Medikamente, die das Immunsystem unterdrücken, können die Schutzwirkung der Impfung vermindern.

Letztlich profitieren Geimpfte selbst bei einer schwachen Schutzwirkung der Grippeimpfung. Beispielsweise kann trotz eines nur mäßigen Schutzes gegen Grippe insgesamt dennoch ein guter Schutz gegen einen schweren Verlauf der Erkrankung bestehen, die ansonsten eine Krankenhausbehandlung erfordern würde.

### **27. Kann man zusätzlich gegen Pneumokokken geimpft werden?**

Ja. Menschen, für die neben der Empfehlung zur Grippeimpfung auch eine Pneumokokken-Impfempfehlung besteht, sollten beide Impfungen erhalten, auch weil es im Rahmen von Grippeerkrankungen gehäuft zu Folgekrankheiten durch Pneumokokken kommen kann. Dies sind beispielsweise Personen über 60 Jahren oder Kinder (ab dem vollendeten 2. Lebensjahr), Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge bestimmter Grundkrankheiten. Sie können an einem Impftermin gleichzeitig gegen beides geimpft werden.

## **Sonstiges**

### **28. Wo kann man sich impfen lassen?**

Eine Grippeimpfung kann grundsätzlich von jeder Ärztin oder jedem Arzt durchgeführt werden. In der Regel findet die Impfung in allgemeinmedizinischen, internistischen, kinder- und frauenärztlichen Praxen statt. Auch einzelne Gesundheitsämter impfen gegen Grippe. Ebenso bieten einige Arbeitgeber eine Impfung im Betrieb an. Achten Sie auf die Hinweise der zuständigen Betriebsärztinnen und -ärzte.

### **29. Kann man vor Operationen geimpft werden?**

Ja. Damit mögliche Impfreaktionen (z. B. eine Temperaturerhöhung) und eventuelle Komplikationen infolge einer Operation genau zugeordnet werden können, sollten vor und nach planbaren Eingriffen gewisse Abstände eingehalten werden: bei Totimpfstoffen (z. B. Tetanus, Keuchhusten) 3 Tage, bei

Lebendimpfstoffen (z. B. Masern) 2 Wochen. Dringende Operationen dürfen jederzeit unabhängig von Impfungen durchgeführt werden.

### **30. Übernimmt meine Krankenkasse die Kosten der Grippeimpfung?**

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten der Grippeimpfung für alle Versicherten, für die sie empfohlen ist. Für privat Krankenversicherte gelten ähnliche Kostenübernahmeregelungen.

### **31. Was kann man neben der Impfung noch tun, um eine Grippe zu vermeiden?**

Kein Impfstoff schützt 100 Prozent der Geimpften. Das betrifft vor allem Personengruppen (z. B. ältere Menschen), deren Immunsystem generell weniger gut auf Impfungen anspricht. Ergänzend zur Impfung kann das Ansteckungsrisiko durch einige einfache hygienische Maßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen sowie Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch verringert werden. Zudem sollten an Grippe Erkrankte engen Kontakt zu gefährdeten Personen möglichst meiden.

Weitere Informationen zum Thema Impfen und Hygiene finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de) sowie [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).

### **Tipps für weitere Informationen:**

#### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):**

- ▶ [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- ▶ [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)
- ▶ [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)