

Was Sie über die Grippeimpfung wissen müssen

Das Gesundheitsamt der Region Hannover hat die wichtigsten Fragen rund um die Grippeimpfung zusammengefasst

1. Wie wird die Grippe übertragen?

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

2. Für wen wird die Impfung gegen die saisonale Grippe empfohlen?

Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Impfung gegen Grippe insbesondere allen Personen, die bei einer Grippe ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben. Zu diesen Risikogruppen zählen ältere Menschen über 60 Jahre, chronisch Kranke, Menschen mit Immundefekten und Schwangere.

Außerdem sollten sich alle Personen schützen, die durch Kontakt zu vielen Personen ein erhöhtes Ansteckungsrisiko haben oder die gefährdete Personen in ihrem nahen Umfeld anstecken könnten: medizinisches Personal, Personal in Pflegeeinrichtungen und Personal in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr. Auch Personen, die jung und gesund sind sowie ein gutes Abwehrsystem haben, können durch eine Impfung die Weiterverbreitung des Virus auf andere Menschen einschränken.

3. 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 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 fünf bis sieben Tage an. Eine Erkältung kündigt sich meist schleichend an und ist nicht mit hohem Fieber und extremen Schwächegefühl verbunden.

Eine einfache Erkältung erfordert in der Regel keine ärztliche Hilfe. Eine echte Grippe ist hingegen eine schwere Erkrankung an der jährlich tausende Menschen sterben. Risikogruppen sollten deshalb bereits bei ersten Anzeichen ihren Hausarzt aufsuchen. Aber auch alle anderen Menschen sollten ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, wenn sich Symptome wie starke Schmerzen oder hohes Fieber einstellen.

4. 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 oder Februar. Manchmal kann die Grippewelle aber auch schon früher einsetzen. Die Schwere

der Grippezeit lässt sich nicht genau vorhersagen.

5. 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. Alle Personen ab einem Alter von sechs Monaten mit solchen chronischen Krankheiten sollten daher gegen Grippe geimpft sein.

6. Kann bei einem leichten Infekt gegen Grippe geimpft werden?

Ein leichter Infekt mit Fieber unter 38,5 Grad 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.

7. Wer darf nicht gegen Grippe geimpft werden?

Wer an einer fieberhaften Erkrankung (Körpertemperatur über 38,5 Grad) 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 etwa Hühnereiweiß vorliegt, sollten immer die Ärztin bzw. den Arzt informieren. Gegebenenfalls sollte die Impfung unter besonderer Kontrolle stattfinden.

8. 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 rund zehn bis 14 Tage, bis der Körper einen ausreichenden Schutz vor einer Ansteckung aufgebaut hat. Am besten ist es daher, sich möglichst vor Beginn der Grippezeit impfen zu lassen. Auch eine spätere Impfung ist meist noch sinnvoll – insbesondere, wenn die Grippezeit noch nicht eingesetzt oder gerade erst begonnen hat. Lassen Sie sich dann baldmöglichst durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt dazu beraten.

9. Kann man auf die Impfung verzichten, wenn man letzte Saison geimpft wurde oder eine Grippe hatte?

Nein. Da sich die Grippeviren leicht verändern können, muss der Impfstoff jährlich an die jeweils aktuell zirkulierenden Influenza-Stämme angepasst werden. Zudem lässt der Impfschutz nach, je länger die Impfung zurückliegt, so dass viele Geimpfte nach Ablauf eines Jahres wahrscheinlich nicht mehr ausreichend geschützt wären. Und: Wer eine Grippe hatte, weiß oft nicht, welche Virusvariante hierfür verantwortlich war. Die Impfung schützt gegen die drei bzw. vier Grippevirus-Varianten, von denen erwartet wird, dass sie am stärksten verbreitet sein werden.

10. Muss die Grippeimpfung innerhalb eines Winters aufgefrischt werden?

Nein. Eine Impfung gegen Grippe ist nur einmal im Jahr notwendig und muss innerhalb eines Winters nicht noch einmal aufgefrischt werden. Die Impfung schützt im Allgemeinen für sechs bis zwölf Monate. Innerhalb einer Grippezeit ist also keine Auffrischung notwendig. Ausnahme: Kinder, die zuvor noch keine

Grippeimpfung erhalten haben, bekommen zwei Impfungen – in der Regel im Abstand von vier Wochen.

11. Kann man trotz Impfung an Grippe erkranken?

Ja. Das kann verschiedene Gründe haben: Es ist möglich, dass man sich unbemerkt kurz vor oder nach der Impfung ansteckt. In diesen Fällen wäre noch kein Impfschutz vorhanden oder der Impfschutz wäre noch nicht vollständig ausgebildet. Zudem 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 zum Beispiel bei bestimmten chronisch Kranken und älteren Menschen kann sie jedoch reduziert sein, weil ihr Immunsystem nicht mehr so gut arbeitet. Trotzdem ist eine Impfung sinnvoll, denn erkrankte Geimpfte, so verläuft die Grippe meist milder. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass man sein Risiko, an der Grippe schwer zu erkranken, durch die Impfung erheblich verringern kann.

12. Kann die Impfung eine Grippeerkrankung auslösen?

In der Regel nicht. Die übliche jährliche Grippeimpfung enthält keine vermehrungsfähigen Erreger und kann daher keine Grippeerkrankung hervorrufen. 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.

13. Wovon hängt die Wirksamkeit der Grippeimpfung ab?

Kein Impfstoff schützt zu 100 Prozent. Die Schutzwirkung 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 enthaltenden Virusstämmen übereinstimmen. Bei einer guten Übereinstimmung der zirkulierenden Grippeviren mit dem Impfstoff wurde bei jungen Erwachsenen eine Schutzwirkung bis zu 80 Prozent 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. 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.

14. 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.

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

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.