GUT VERTRÄGLICH – WENIG NEBENWIRKUNGEN

Die Grippeimpfung ist generell 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 in der Regel nach ein bis zwei Tagen wieder ab.

Ein leichter Infekt ohne Fieber ist kein Hinderungsgrund für eine Grippeimpfung. Personen mit akuten behandlungsbedürftigen Erkrankungen sollten frühestens zwei Wochen nach Genesung geimpft werden.

Echte Impfhindernisse können Unverträglichkeiten von Bestandteilen des Impfstoffs sein, wie z. B. eine starke Allergie gegen Hühnereiweiß, das momentan noch als Basis der meisten Grippeimpfstoffe dient. Lassen Sie sich bei bekannten Unverträglichkeiten von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt zu alternativen Impfstoffen beraten.

Aufklärungsgespräch hilft bei Impfentscheidung

Insbesondere bei einer chronischen Krankheit oder einem geschwächten Immunsystem ist es wichtig, mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt über die Impfung zu sprechen.

Beispielsweise kann bei einer Chemotherapie aufgrund einer Krebserkrankung die Wahl des richtigen Zeitpunktes der Grippeimpfung für den Aufbau des optimalen Schutzes entscheidend sein.

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann am besten eine sorgfältige Risiko-Nutzen-Abwägung mit Ihnen zusammen vornehmen.

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).

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 Einmaltaschentuch. Benutzen Sie Papiertaschentücher und entsorgen Sie sie nach einmaligem Gebrauch.

Ansteckung vermeiden!

Sollten Grippeerkrankungen in einem Haushalt oder bei der Arbeit auftreten, so sollte darauf geachtet werden, dass besonders gefährdete Personen (z. B. Säuglinge, ältere Menschen, Patienten mit geschwächter Infektabwehr, chronisch Kranke) möglichst wenig Kontakt zu erkrankten Personen haben, um eine Übertragung von Influenzaviren zu vermeiden.

SO LASSEN SIE SICH IMPFEN

Wann?
Am besten rechtzeitig vor Beginn der Grippesaison im Oktober oder November, da es zwei Wochen dauert, ehe der Schutz 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 Grippesaison. Die Impfung muss jedes Jahr erneut durchgeführt werden, damit Sie in der jeweils aktuellen Grippesaison geschützt sind.

Wo?
Eine Grippeimpfung wird in der Regel in allgemeinmedizinischen, internistischen, frauenärztlichen und kinderärztlichen Praxen durchgeführt. Aber auch einige Gesundheitsämter oder Arbeitgeber bieten eine Impfung an.

Welche Kosten?
Die Kosten einer Grippeimpfung werden für Personen, für die eine Impfung empfohlen wird, von den Krankenkassen übernommen. Es wird keine Praxisgebühr fällig.

Weitere Informationen:
www.impfen-info.de
www.rki.de

Impressum
Herausgeberin: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln.
Alle Rechte vorbehalten.
Stand: 07.2011 Auflage: 1.750.08.11
Bestell-Nr.: 62006001. Fotos: BZgA, iStockphoto. Die Motive dienen illustrativen Zwecken, die dargestellten Personen sind Models.

Dieses Faltblatt wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Grippe-impfung

Verantwortungsvoll entscheiden. Jedes Jahr.

Eine Information für Menschen mit chronischen Erkrankungen

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

ROBERT KOCH INSTITUT

WIR KOMMEN DER GRIPPE ZUVOR

Insbesondere für Personen mit Vorerkrankung ist es wichtig, sich vor der nächsten Grippesaison rechtzeitig durch eine Grippeimpfung zu schützen. Denn Personen mit chronischen Erkrankungen haben ein besonders hohes Risiko für schwere oder sogar lebensbedrohliche Verläufe einer Grippeerkrankung, v.a. wenn durch die zugrunde liegende Krankheit die Atmung oder das Immunsystem beeinträchtigt sind. Dies gilt unabhängig vom Alter – für junge und ältere Menschen.

EINE GRIPPE IST KEINE ERKÄLTUNG!

Auch wenn die Symptome auf den ersten Blick ähnlich aussehen können und wir umgangssprachlich schon bei laufender Nase von „Grippe“ reden: Eine Grippe ist eine viel ernstere Erkrankung als eine Erkältung. Die Grippe wird durch sogenannte Influenzaviren verursacht und dauert in unkomplizierten Fällen 5 bis 7 Tage.

Zu den typischen Symptomen zählen:

- **plötzlich auftretender Krankheitsbeginn mit Fieber**
- **Halsschmerzen**
- **trockener Husten**
- **heftige Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen**

Verdacht auf Grippe – Was tun?

Bei Verdacht auf einen schweren Verlauf einer Grippeerkrankung oder wenn ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf besteht, z.B. wenn Vorerkrankungen vorliegen, kann eine antivirale Therapie erwogen werden.

Eine Therapie mit antiviralen Arzneimitteln sollte so früh wie möglich, d.h. idealerweise innerhalb von 48 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome, begonnen werden. Bitte wenden Sie sich im Verdachtsfall sofort an Ihre Ärztin bzw. Ihren behandelnden Arzt.

WER SOLLTE SICH GEGEN GRIPPE IMPFEN LASSEN?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Grippe insbesondere für Personen, die bei einer Grippeerkrankung ein erhöhtes Risiko für schwerwiegende Folgen haben.

Hierzu gehören Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch ein Grundleiden wie zum Beispiel:

- **chronische Krankheiten der Atmungsorgane (inkl. Asthma und COPD)**
- **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**

Darüber hinaus wird die jährliche Grippeimpfung u.a. für folgende Risikogruppen empfohlen:

- **Menschen, die 60 Jahre und älter sind**
- **Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen**
- **Schwangere**
- **Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr**
- **medizinisches Personal**
- **Personen, die eine mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute ungeimpfte Risikopersonen sein können**

Alle für einen und einer für alle: Gemeinsam gegen Grippe schützen!

Auch Angehörige bzw. enge Kontaktpersonen von Personen mit chronischen Erkrankungen sollten sich impfen lassen, um sie vor einer Ansteckung mit Grippe zu schützen.

BEWÄHRT UND AKTUELL ZUGLEICH: DER IMPFSTOFF

Impfstoffe gegen die saisonale Grippe gibt es schon seit vielen Jahren. Sie sind in zahlreichen Studien getestet, nebenwirkungsarm und haben sich in millionenfacher Anwendung bewährt.

Da sich das Grippevirus leicht ändern kann, werden die Impfstoffe jedes Jahr angepasst, damit ein bestmöglicher Schutz erzielt werden kann. Es handelt sich um sogenannte trivalente Impfstoffe, die gegen die drei Grippevarianten schützen, die voraussichtlich in der kommenden Saison am häufigsten verbreitet sein werden.

Eine Grippeimpfung kann keine Grippeerkrankung hervorrufen. Der Impfstoff enthält keine vermehrungsfähigen Erreger. Deshalb können auch Personen mit einem geschwächten Abwehrsystem ohne Risiko gegen Grippe geimpft werden. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Influenza ausdrücklich für Personen mit angeborenen oder erworbenen Immundefekten wegen des erhöhten Risikos für schwere Krankheitsverläufe. Aufgrund der Immunsuppression kann es jedoch zu einer schlechteren Immunantwort nach einer Impfung kommen.