

# Grippeimpfung

## Warum Grippeimpfung?

Alljährlich kommt zu uns die Grippewelle - vorwiegend im Januar und im Februar. Durch genetische Veränderung können jedoch neue Grippeviren auftreten, auf die unser Körper nicht vorbereitet ist. Dadurch kann es schnell zu vielen Erkrankten mit teils schwerem Krankheitsverlauf kommen. Der Grippeimpfstoff wird jährlich neu zusammengestellt und bietet die effektivste Möglichkeit, die Erkrankung zu verhindern.

## Wann soll geimpft werden?

Am besten in den Monaten Oktober und November bevor sich das Risiko einer „Grippe-Welle“ erhöht.

## Wann tritt der Impfschutz ein?

Etwa 14 Tage nach Impfung. Eine Ansteckung und Erkrankung direkt nach der Impfung ist also nicht auszuschließen.

## Wie zuverlässig ist er der Impfschutz?

Die Schutzwirkung beträgt durchschnittlich etwa 66 % - statt 9 Personen erkranken also nur 3 Personen! Und gleichzeitig reduziert sich durch die geringere Anzahl von Erkrankten das Risiko einer weiteren Übertragung. Bei Immungeschwächten und bei zunehmendem Alter lässt die Schutzwirkung allerdings nach.

## Wer sollte sich nicht impfen lassen?

- Menschen mit Hühnereiweißallergie oder sonstiger Allergie auf den Impfstoff (extrem selten)
- Akute Erkrankung, Fieber über 38,5 °C

## Wer soll sich impfen lassen?

In Baden-Württemberg kann sich jeder auf Kosten der Krankenkasse impfen lassen.

Insbesondere empfohlen wird dies für

- Menschen mit chronischen Erkrankungen (vgl. Rückseite)
- Menschen über 60 Jahre
- Schwangere ab dem 4. Monat, Schwangere mit chronischen Erkrankungen bereits ab dem 1. Monat
- Menschen, die in Alten- oder Pflegeheimen leben
- Medizinisches Personal
- Personal in Einrichtungen mit starkem Publikumsverkehr

## Impfstoffe

Zur Verfügung stehen bei uns die beiden tetravalenten (gegen 4 Virenstämme wirksamen) Impfstoffe Inluvac und Efluelda. Efluelda wird ab dem 60. Lebensjahr eingesetzt und kompensiert mit seiner höheren Konzentration die im Alter nachlassende Immunantwort.

## Nebenwirkungen

Als normale Reaktion des Immunsystems kann es in den ersten 2-3 Tagen zu einer Rötung und zu Schmerzen an der Einstichstelle kommen. Seltener treten allgemeine Beschwerden wie Fieber, Übelkeit oder Muskelschmerzen auf. Schwere allergische Reaktionen sind extrem selten. Insgesamt überwiegt der Nutzen der Impfung deutlich das Risiko einer Nebenwirkung. Eine Influenza kann durch die Impfung nicht ausgelöst werden, da es sich um einen Tot-Impfstoff handelt!

**Eine Impfung ist jederzeit ohne Terminvergabe möglich**

**Grippe / Influenza – was ist das? → Bitte wenden!**

## Grippe / Influenza – was ist das?

Bei der echten Grippe = Influenza handelt es sich um eine deutlich schwerere Erkrankung als bei einer einfachen Erkältung.

### Wie erfolgt die Ansteckung?

Die Übertragung geschieht über Tröpfchen mit Viren. Bis zum Ausbruch der Erkrankung dauert es 1 bis 2 Tage. In dieser Zeit ist man bereits ansteckend – ohne dass man es bemerkt.

### Welche Beschwerden?

Typisch ist ein schneller Beginn mit Fieber  $>38,5^{\circ}\text{C}$ , verbunden mit Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen, trockener Reizhusten und schwere Abgeschlagenheit. Die Beschwerden können aber auch mal in anderer Form auftreten.

### Wer erkrankt?

Ca. 1/3 der Betroffenen werden die Infektion abwehren ohne dass sie deutlich spürbar erkranken. Dennoch können sie Überträger sein!

Ca. 1/3 haben mäßige Beschwerden, fühlen sich abgeschlagener als bei einer einfachen Erkältung, sind aber nach ca. 5 bis 7 Tagen wieder weitgehend gesund.

Ca. 1/3 haben sehr schwere und je nach Komplikation deutlich längere Krankheitsverläufe, weil ihr Immunsystem geschwächt ist oder weil ihr Körper aufgrund vorbestehender Erkrankungen weniger belastbar ist. Für diese besteht die Gefahr einer sehr schweren Erkrankung mit Krankenhausaufenthalt und im schlimmsten Fall auch mit tödlichem Ausgang.

### Wer ist besonders gefährdet:

Menschen mit chronischen Erkrankungen wie

- Asthma, COPD
- Herz- und Kreislauferkrankungen (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Herzschwäche)
- Leber- oder Nierenerkrankungen
- Diabetes mellitus
- durch Medikamente bedingte Immunschwäche
- angeborene Immunschwäche oder durch Erkrankungen erworben

Menschen,

- die älter als 60 Jahre sind
- die in Alten- oder Pflegeheimen leben
- Schwangere (auch Gefahr einer Fehl- oder Frühgeburt)

### Wie kann man das Risiko einer Erkrankung reduzieren?

- Hygiene beachten (z.B. in Ärmel husten, Hände gründlich reinigen)
- Abstand halten
- Impfung: Schutzwirkung von durchschnittlich etwa 66 % - statt 9 Personen erkranken also nur 3 Personen! Und gleichzeitig reduziert sich durch die geringere Anzahl von Erkrankten das Risiko einer weiteren Übertragung.

**Grippeimpfung → Bitte wenden!**