

# Grippe: Die unterschätzte Erkrankung

Informationen zum Gripeschutz



VIATRIS



# Grippe – die unterschätzte Erkrankung!

„Ich hatte eine Grippe!“ – Diesen Satz hören Sie in den Herbst- und Wintermonaten häufig. Vermutlich litt die betroffene Person allerdings gar nicht an der echten Grippe, der sogenannten Influenza, sondern an einem grippalen Infekt, also an einer harmloseren Erkältung. Die Symptome beider Erkrankungen können sich ähneln. Grippeviren sind jedoch deutlich aggressiver als normale Erkältungsviren. So verläuft eine Influenza deutlich schwerer und kann sogar lebensbedrohliche Komplikationen auslösen.

Es gibt neben weiteren Maßnahmen eine einfache und wirkungsvolle Maßnahme sich vor der echten Virusgrippe zu schützen: die Gripeschutzimpfung.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr über die Grippe und die Schutzimpfung.



# Inhalt

<b>Allgemeines über die Grippe .....</b>	<b>4</b>
Was ist eine Grippe? .....	4
Wie stecke ich mich an? .....	5
Wie äußert sich die echte Grippe? .....	6
Grippe oder Erkältung? .....	6
Welche Komplikationen kann eine Grippe verursachen? .....	7
<b>Die Gripeschutzimpfung .....</b>	<b>8</b>
Wer sollte sich impfen lassen? .....	8
Wer kann sich impfen lassen? .....	10
Wann sollte ich mich impfen lassen? .....	11
Wo kann ich mich impfen lassen? .....	12
Wer trägt die Kosten der Gripeschutzimpfung? .....	12
<b>Besonderheiten der Gripeschutzimpfung .....</b>	<b>13</b>
Warum muss ich mich jedes Jahr impfen lassen? .....	13
Ist die Gripeschutzimpfung gut verträglich? .....	13
<b>Gripeschutz auch für Schwangere, stillende Mütter und Allergiker? .....</b>	<b>14</b>
Was ist während Schwangerschaft und Stillzeit? .....	14
Kann ich als Allergiker geimpft werden? .....	15
<b>Gripeschutzimpfung bei Kindern .....</b>	<b>16</b>
Mein Kind gehört nicht zu einer Risikogruppe – kann ich mein Kind trotzdem impfen lassen? .....	17
Welche Besonderheiten gibt es bei der Impfung von Kindern? .....	17
<b>Warum ist Gripeschutz so wichtig? .....</b>	<b>18</b>
Was kann ich sonst noch tun um mich zu schützen? .....	19



# Allgemeines über die Grippe

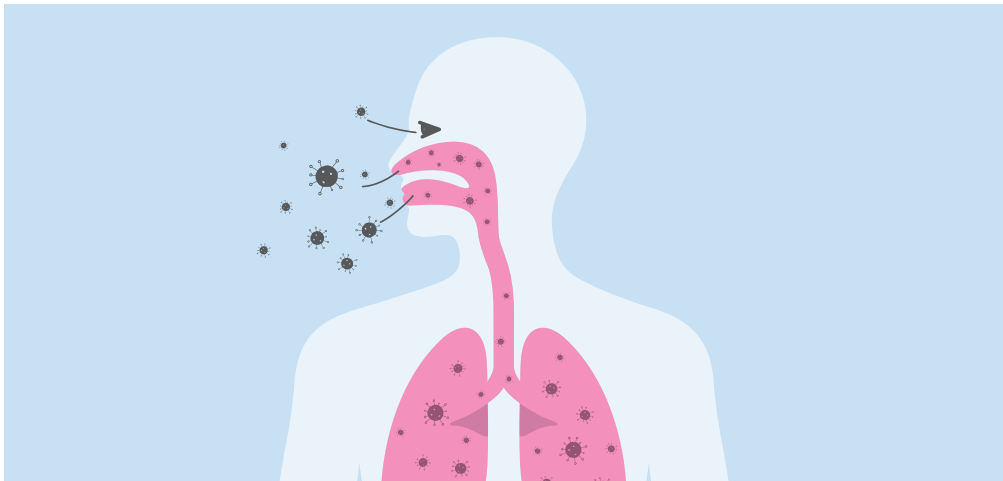
## Was ist eine Grippe?

Bei der echten Grippe handelt es sich um eine ernstzunehmende Atemwegsinfektion. Die Risiken einer Influenza werden häufig unterschätzt. Allein in Deutschland erkrankten während der Grippesaison 2018/2019 rund 182.000 Menschen an der echten Grippe. Davon wurden 40.000 ins Krankenhaus eingewiesen, 581 verstarben nachweislich an der Influenzainfektion. Die tatsächliche Todesrate liegt vermutlich deutlich höher.

# Wie stecke ich mich an?

Die echte Grippe wird durch Viren verursacht. Diese sogenannten Influenzaviren werden vor allem durch Tröpfcheninfektion übertragen, das heißt durch Niesen, Husten oder ganz einfach mit der Atemluft.

Die Viren können aber auch durch Kontakt mit infizierten Flächen wie zum Beispiel durch Anfassen von Türklinken, Haltegriffen in Bus und Bahn oder durch Händeschütteln übertragen werden. Durch unbewusstes Berühren des Mundes oder der Nase mit den Händen werden anschließend die Viren über die Schleimhäute aufgenommen. Diesen Infektionsweg nennt man Schmierinfektion.



Jeder kann sich mit Influenzaviren anstecken. Auch völlig gesunde Menschen! Erfahrungsgemäß ist vorwiegend in den Herbst- und Wintermonaten mit einer größeren Zahl an Grippeerkrankungen zu rechnen. Besonders hoch ist die Infektionsgefahr dort, wo viele Menschen zusammenkommen wie z. B. in öffentlichen Verkehrsmitteln und größeren Einrichtungen wie Krankenhäusern, Schulen oder Einkaufszentren.

# Wie äußert sich die echte Grippe?

Die Dauer von der Ansteckung bis zum Krankheitsbeginn ist sehr kurz und beträgt üblicherweise 1 bis 3 Tage.

Typisch für die Influenza ist ein ganz plötzlicher Beginn mit hohem Fieber bis ca. 40 °C. Die Erkrankten fühlen sich sehr krank und leiden unter starken Kopf- und Gliederschmerzen sowie einem trockenen Husten und Schweißausbrüchen.

Eine Influenza kann lange andauern. Normalerweise gehen die Krankheitszeichen nach 7 bis 14 Tagen zurück. Allerdings ist es möglich, dass sich Betroffene auch Wochen danach noch schwach fühlen und körperlich wenig belastbar sind.

## Grippe oder Erkältung?

Aufgrund der ähnlichen Krankheitszeichen werden zu Beginn der Erkrankung die echte Grippe und die Erkältung häufig verwechselt.

Nachstehend finden Sie die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale und Symptome, die auftreten können:



**Grippe**

- Sie fühlen sich plötzlich unwohl und bekommen hohes Fieber
- Sie haben möglicherweise Schüttelfrost oder Schweißausbrüche
- Sie bekommen Muskelschmerzen
- Sie fühlen sich erschöpft und müssen sich hinlegen
- Sie haben möglicherweise einen tief sitzenden Husten
- Die Symptome halten etwa eine Woche an, die Müdigkeit kann jedoch länger bestehen



**Erkältung**

- Ihre Symptome treten nach und nach auf
- Sie haben eine laufende und / oder verstopfte Nase
- Sie niesen und haben möglicherweise Halsschmerzen
- Sie können auch Husten bekommen
- Die schlimmsten Symptome dauern meist nur 1 bis 2 Tage an
- Nach ein paar Tagen fühlen Sie sich deutlich besser



## Welche Komplikationen kann eine Grippe verursachen?

Bei jüngeren, gesunden Personen heilt die Virusgrippe üblicherweise ohne Folgen aus. Trotzdem kann es bis zu 2 Wochen dauern, bis alle Krankheitszeichen abgeklungen sind und auch Wochen danach, können Sie sich noch körperlich wenig belastbar fühlen.

Ältere Menschen, Schwangere, chronisch Kranke und Patienten mit geschwächtem Immunsystem sind allerdings besonders gefährdet, Komplikationen zu erleiden. Durch die Grippe kann die körpereigene Abwehr so stark geschwächt werden, dass sie nicht mehr in der Lage ist, andere eindringende Krankheitserreger zu bekämpfen. Nachfolgend kann es zu Hals- und Ohrentzündungen sowie Lungenentzündungen kommen. Weitere schwere Komplikationen, wie z. B. die Infektionen des Herzmuskels mit Bakterien, können unter bestimmten Umständen zum Tod führen.



# Die Gripeschutzimpfung

Den zuverlässigen Schutz vor einer Grippe bietet die jährliche Gripeschutzimpfung (BZgA).

Bei der Gripeschutzimpfung wird eine natürliche Infektion mit Grippeviren nachgeahmt. Sämtliche in Deutschland zugelassenen Injektionsimpfstoffe zum Gripeschutz enthalten das Immunsystem anregende Bestandteile aus abgetöteten Viren. Der Körper kann anhand der ihm verabreichten, unschädlich gemachten Virenbestandteile den Ernstfall proben und Antikörper bilden. Bei einer tatsächlichen Ansteckung ist er dann gut vorbereitet.

Da sich die Grippeviren kontinuierlich wandeln, wird der Grippeimpfstoff jährlich neu an die aktuell aktiven Virenstämme angepasst.

## Wer sollte sich impfen lassen?

Die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut (sog. STIKO) ist ein unabhängiges Expertengremium, das regelmäßig aktuelle Impfempfehlungen erarbeitet.



## Die STIKO empfiehlt die Gripeschutzimpfung insbesondere für folgende Personengruppen:

- für alle Personen ab 60 Jahre
- für alle Schwangeren ab dem 2. Trimenon, bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens ab 1. Trimenon
- für Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens (wie z. B. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes oder andere Stoffwechselkrankheiten)
- für Kinder ab 6 Monaten sofern eine erhöhte Gefährdung aufgrund einer chronischen Erkrankung vorliegt
- für Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen sowie
- für Personen, die als mögliche Infektionsquelle im selben Haushalt lebende oder von ihnen betreute Risikopersonen (siehe oben) gefährden können.



### Treffen eine oder mehrere Aussagen auf Sie zu?

Dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Gripeschutzimpfung!

# Wer kann sich impfen lassen?

Neben den erwähnten Risikogruppen ist die Gripeschutzimpfung auch für viele weitere Personen sinnvoll. Haben Sie beispielsweise beruflich Kontakt mit anderen Menschen (z.B. durch Publikumsverkehr oder im Großraumbüro)? Nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel oder gehen Sie privat gerne ins Theater oder Kino? Treiben Sie Sport im Sportverein oder Fitnessstudio? Haben Sie einen Partner, Familie, Freunde?

**Möchten auch Sie sich  
schützen und gegen  
Grippe impfen lassen?**

Sprechen Sie Ihren Arzt auf die  
Gripeschutzimpfung an!



Konsequenter Gripeschutz betrifft nicht nur unbedingt Risikogruppen, sondern ist für alle aktiven und berufstätigen Menschen wichtig. Neben dem individuellen Schutz durch eine Gripeschutzimpfung spielt aber auch der Schutz anderer eine Rolle, da ein Geimpfter als Überträger ausscheidet. Daher sollten auch Angehörige von Risikopersonen (Älteren, Chronisch Erkrankten, Schwangeren etc.) an eine Gripeschutzimpfung denken!

Bei konkretem Bedarf wird die Schutzimpfung von den Krankenkassen getragen.



## Wann sollte ich mich impfen lassen?

Die jährliche Gripeschutzimpfung sollte vor der Grippezeit, am besten im Herbst in den Monaten September bis November, durchgeführt werden. Der Impfschutz baut sich in der Regel innerhalb von 2 bis 3 Wochen nach der Impfung auf.

Erfahrungsgemäß fallen die Grippezeiten meist in die Anfangsmonate des neuen Jahres.

Daher kann auch eine spätere Impfung bis in den Januar oder Februar durchaus noch Sinn machen, insbesondere dann, wenn die Grippezeit noch nicht begonnen hat!

# Wo kann ich mich impfen lassen?

Im März 2020 wurde zudem beschlossen, dass auch qualifizierte Apotheker – zunächst in regionalen Modellvorhaben – Gripeschutzimpfungen vornehmen können. Informationen dazu, ob Ihre Vor-Ort-Apotheke eine Gripeschutzimpfung durchführt, erhalten Sie von Ihrer Apotheke.

# Wer trägt die Kosten der Gripeschutzimpfung?

Bei allen Versicherten, die gemäß den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) geimpft werden, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Impfung. Für privat Krankenversicherte gelten ähnliche Regelungen. Diese erfragen Sie am besten direkt bei Ihrer Krankenversicherung.





# Besonderheiten der Gripeschutzimpfung

## Warum muss ich mich jedes Jahr impfen lassen?

Grippeviren sind extrem wandlungsfähig und verändern sich von Jahr zu Jahr. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) verfolgt die Entwicklung der Viren und gibt ihre Erkenntnisse an die Impfstoffhersteller weiter. Diese passen ihre Impfstoffe an die veränderten Grippeviren an. Nur so kann ein möglichst optimaler Impfschutz entwickelt werden.

## Ist die Gripeschutzimpfung gut verträglich?

Die Gripeschutzimpfung ist im Allgemeinen gut verträglich. Sämtliche in Deutschland zugelassenen Injektionsimpfstoffe zum Gripeschutz enthalten keine ansteckenden Virenteile mehr, sondern lediglich abgetötete und vereinzelt Virenbestandteile, die es unserem Körper ermöglichen, sich auf eine tatsächliche Erkrankung vorzubereiten.

### **Die Impfung löst keine Grippe aus!**

Wie bei jeder anderen Impfung auch, kann es in den ersten 24 bis 48 Stunden nach der Impfung u. a. zu einer Schwellung und Rötung um die Einstichstelle, Kopfschmerzen, leichtem Fieber und einem allgemeinen Krankheitsgefühl kommen.



# Gripeschutz auch für Schwangere, stillende Mütter und Allergiker?

## Was ist während Schwangerschaft und Stillzeit?

Während einer Schwangerschaft und der anschließenden Stillzeit sind Frauen einer besonderen körperlichen Belastung ausgesetzt. Daher können sie sich leichter mit bestimmten Erregern anstecken und das Risiko für schwere Komplikationen, wie z. B. eine Lungenentzündung, ist erhöht. Daneben ist die Gabe von Medikamenten während der Schwangerschaft und Stillzeit meist problematisch.

Seit 2010 empfiehlt die STIKO in Deutschland die Gripeschutzimpfung für alle Schwangeren, die während der Grippezeit schwanger sind.

Grundsätzlich ist die Impfung mit inaktiviertem Grippeimpfstoff in jedem Stadium der Schwangerschaft möglich. Allen gesunden Schwangeren wird die Impfung ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel empfohlen. Für Schwangere, die an einer chronischen Grunderkrankung (siehe S. 9) leiden, gilt die Empfehlung auch bereits im 1. Schwangerschaftsdrittel. Die Impfung sollte daher direkt zu Beginn der Impfsaison im Herbst erfolgen.

Die Impfung in der Stillzeit ist jederzeit uneingeschränkt möglich.

# Kann ich als Allergiker geimpft werden?

Sollten Sie an einer Allergie leiden, informieren Sie Ihren Arzt vor der  
Impfung darüber.





# Gripeschutzimpfung bei Kindern

Die ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Gripeschutzimpfung für Kinder ab 6 Monaten und Jugendliche, die aufgrund einer Grunderkrankung ein erhöhtes Risiko haben, Komplikationen zu erleiden. Dies sind beispielsweise:

- chronische Atemwegserkrankungen
- chronische Herz-Kreislaufkrankungen
- Leber- oder Nierenerkrankungen
- Diabetes oder andere Stoffwechselerkrankungen
- chronisch neurologische Grundkrankheiten wie z. B. Multiple Sklerose
- angeborene Immundefekte oder HIV



# Mein Kind gehört nicht zu einer Risikogruppe – kann ich mein Kind trotzdem impfen lassen?

Durch den häufigen Kontakt mit vielen anderen Menschen in Kindertagesstätten, Schulen, Vereinen oder öffentlichen Verkehrsmitteln sind Kinder den Influenzaviren während einer Grippewelle vermehrt ausgesetzt und auch als Überträger relevant.

Gesunde Kinder und Jugendliche überstehen eine Grippe in der Regel ohne Probleme. Eine häufige Komplikation aufgrund der Grippe bei Kindern ist die Mittelohrentzündung.

Im Vergleich zu Erwachsenen kommt es bei Kindern zudem häufiger zu schweren Verläufen und Komplikationen wie einer Herzmuskelentzündung oder Störungen im zentralen Nervensystem.

Informieren Sie sich deshalb beim Arzt Ihres Kindes und entscheiden Sie gemeinsam, ob die Impfung bei Ihrem Kind durchgeführt werden soll.

## Welche Besonderheiten gibt es bei der Impfung von Kindern?

Säuglinge können ab einem Alter von 6 Monaten geimpft werden.

Kinder, die vorher noch nie gegen Grippe geimpft wurden, erhalten zunächst eine Impfdosis und mindestens 4 Wochen danach eine zweite Impfdosis. Grund für dieses Vorgehen ist, dass das kindliche Immunsystem noch nicht mit einer Vielzahl an Viren in Kontakt gekommen ist und daher nach nur einer Impfung nicht zuverlässig mit einer ausreichenden Bildung von Abwehrstoffen reagiert.

**Sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Kindes wann und wie oft Ihr Kind geimpft werden soll.**



# Warum ist Grippeschutz so wichtig?

Die Ansteckungsgefahr einer echten Virusgrippe ist groß. Man geht davon aus, dass sich pro Jahr weltweit etwa 5 bis 15% der Bevölkerung mit dem Virus infizieren. Durch die Möglichkeit mit dem Flugzeug in kürzester Zeit große Strecken zurückzulegen, können sich die Grippeviren heutzutage im Rekordtempo in aller Welt verbreiten.

Im Falle einer Erkrankung sind Sie Überträger des Grippevirus. Doch schon bevor bei Ihnen überhaupt die ersten Krankheitszeichen erscheinen, sind Sie bereits ansteckend für andere. Alltäglicher Kontakt zu Familienmitgliedern, Freunden und Arbeitskollegen kann zu einer unbeabsichtigten Weitergabe des Grippevirus führen. Denken Sie auch besonders an den unvermeidlichen Kontakt mit Risikopersonen wie älteren Menschen, chronisch Kranken und Schwangeren in Bus und Bahn oder schlicht beim Einkaufen.

Lassen Sie sich gegen die Grippe impfen, so übernehmen Sie Verantwortung für Risikopersonen, die im Falle einer Ansteckung stärker mit der Erkrankung und ihren Komplikationen zu kämpfen hätten.

## **Doppelter Effekt:**

Schützen Sie sich selbst UND Ihr Umfeld mit der Schutzimpfung vor einer Grippeerkrankung.

# Was kann ich sonst noch tun, um mich zu schützen?

Während einer Grippeperiode sollten Sie folgende unterstützende Maßnahmen ergreifen, um sich und Ihre Umgebung vor einer Ansteckung zu schützen:



In die Armbeuge  
niesen



Hände häufig  
waschen



Berühren im  
Gesicht vermeiden



Oberflächen  
reinigen



Kontakt zu  
Erkrankten  
mermeiden



Verwendete  
Taschentücher  
entfernen



Bei Krankheit  
ausgiebig  
erholen



Den Arzt  
aufsuchen



Bei Krankheit  
Menschen meiden



Immunsystem  
Stärken

**Möchten auch Sie sich schützen  
und gegen Grippe impfen lassen?**

Sprechen Sie Ihren Arzt auf die Gripeschutzimpfung an!

Mat.-Nr. 9100001409