



## IHRE HAUSÄRZTE

Dr.med. Michael Fischer  
Innere Medizin  
Dr.med. Marianne Lober  
Allgemeinmedizin

### **Grippeimpfung - auch für mich sinnvoll?**

**„Grippeimpfung?“ Oft wird argumentiert, dass man so etwas „bisher nicht gebraucht hat und mit einer Erkältung schon fertig werde“. Dabei sterben jährlich in Deutschland 5000 bis 10000 Menschen an einer Grippeinfektion. Das sind 2-3x mehr Menschen als es Verkehrstote gibt. Trotzdem haben sich 2010 nur 26,6% der erwachsenen Bevölkerung impfen lassen!**

**Wann sollte man sich impfen lassen?** Im Allgemeinen erfolgt die Impfung im Herbst zu Beginn der Grippezeit, also in der Jahreszeit mit vermehrtem Auftreten von Atemwegsinfekten. Die Erfahrung der letzten Jahre zeigte, dass die Influenzawelle meist erst nach dem Jahreswechsel aufgetreten war. Da sich die Schutzwirkung innerhalb von 10-14 Tagen vollständig aufbaut, ist eine Grippeimpfung auch zu Jahresbeginn noch sinnvoll!

**Schützt mich die Grippeimpfung überhaupt?** Der Impfstoff wird jährlich an die auftretenden Grippeviren angepasst um eine möglichst gute Schutzwirkung zu bieten. Verhindern soll die Schutzimpfung schwere Erkrankungsverläufe und soll gefährdete Patientengruppen optimalen Schutz bieten. Auch wenn die Grippeimpfung keinen 100%igen Schutz bietet, so hat man aber doch die Möglichkeit aktiv etwas für seinen persönlichen Gesundheitsschutz zu tun. Im Einzelfall kann nämlich nicht vorhergesagt werden, ob die Impfung angesprochen hat.

**Von der Ständigen Impfkommission (STIKO) wird die Influenzaimpfung empfohlen** für Personen und Patientengruppen mit erhöhtem Risiko zu erkranken oder dem Risiko für einen schweren Verlauf:

- alle Personen ab 60 Jahre,
- alle Schwangeren, die während der Influenzasaison schwanger sind,
- gesundheitlich Gefährdete mit chronischen Grundkrankheiten,
- Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen,
- Personen mit erhöhter Gefährdung wie z.B. medizinisches Personal
- Personen, die eine mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute Risikopersonen sein können.

Auch wenn die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Grippeimpfung nicht ausdrücklich für die nachfolgenden Personengruppen empfiehlt, so kann sich trotzdem jeder für diesen persönlichen Schutz in Absprache mit seinem Arzt entscheiden ...

- gesunde Kinder und Jugendliche,
- gesunde Erwachsene unter 60 Jahren.

**Mit der Impfung abwarten und diese möglichst bald nachholen sollte man bei Personen,** die an einem fieberhaften Infekt  $\geq 38,5$  °C oder anderen schweren Infekt leiden.

Auch für Personen mit bekannter schwere Allergie gegen Hühnereiweiß oder Allergie gegen andere Bestandteile des Impfstoffes gibt es inzwischen neu seit dieser Saison hühnereiweißfreie und für Allergiker geeignete Impfstoffversionen.



## IHRE HAUSÄRZTE

Dr.med. Michael Fischer  
Innere Medizin  
Dr.med. Marianne Lober  
Allgemeinmedizin

**Hatten Sie das Gefühl, dass frühere Grippeimpfungen bei Ihnen versagt hatten und Sie trotzdem erkrankt sind?** Dann dürfen sie dabei nicht vergessen, dass Sie durch die Impfung nur gegen eine Grippe und deren eventuell schweren Verläufe geschützt sind. Andere virale Erreger der banalen „Erkältung“ oder der fälschlicherweise so genannten „grippalen Infekte“ erfasst die Grippeimpfung nicht. Wobei diese banalen Erkrankungen in der Regel auch nicht so schwer verlaufen. Natürlich kann auch eine Impfung gerade bei älteren Personen versagen weil sie das Immunsystem nicht ausreichend stimuliert; hier stehen dann wirkverstärkte Impfstoffe zur Verfügung.

**Nach der letzten Grippeimpfung ging es Ihnen schlecht und Sie würden am liebsten auf die Impfung verzichten?** Der Grippeimpfstoff besteht aus inaktivierten Bestandteilen der Virustypen und kann ebenso wie der bei Kindern auch verwendete abgeschwächte Lebendimpfstoff leichtere Impfreaktionen hervorrufen. Aber gerade die Auseinandersetzung des Impfstoffes mit Ihrem Immunsystem ist beabsichtigt um die Schutzwirkung aufzubauen. Die manchmal zu erwartenden Beschwerden wie bei einer „Erkältung“ können sein:

- Rötung und Schwellung, sowie auch leichte Schmerzen an der Einstichstelle,
- Frösteln oder Schwitzen und eventuell leichtes Fieber  $<38,5\text{ }^{\circ}\text{C}$ ,
- Müdigkeit und Abgeschlagenheit,
- Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen.

Diese Beschwerden klingen in der Regel innerhalb von 1-3 Tagen folgenlos wieder ab. Schwere Reaktionen auf die Impfung werden sehr selten beobachtet.

### **Was kann ich sonst noch tun um mich vor eine Grippe und auch Erkältungskrankheiten zu schützen?**

Allgemeine Hygieneregeln vermindern das Risiko ganz erheblich an Atemwegs- und auch anderen Infektionen zu erkranken. Diese Regel sollten Sie im Allgemeinen und vor allem während der Erkältungssaison beachten:

- Hände mehrmals täglich waschen auch in den Fingerzwischenräumen mit Seife 20-30 Sekunden,
- möglichst wenig Kontakt der Hände mit Mund, Augen und Nase,
- hygienisch Husten am besten in ein Taschentuch oder falls nicht vorhanden in die Ellenbogenbeuge – nicht in die Hände!
- Einmal-Taschentücher in den Mülleimer entsorgen,
- versuchen Sie Menschenansammlungen zu meiden oder mindestens 2 Meter Abstand zu halten,
- möglichst wenig Händeschütteln,
- die Verwendung von teuren Hygienemasken während einer Grippepandemie liegen keine ausreichenden Daten vor.

**Entscheidend jedoch ist, dass Sie durch die Grippeimpfung etwas für Ihren persönlichen Schutz getan haben! Die vorbeugende Impfung ist die sicherere Alternative statt schwer zu erkranken und auf ein Ansprechen der medikamentösen Therapie und hierunter milderem Krankheitsverlauf zu hoffen.**