

# Fragen und Antworten zur Grippe-Impfung

(Stand: September 2013)

## Krankheitsausbreitung

### 1. Wie wird die Grippe übertragen?

Die Grippe (Influenza) wird durch Viren verursacht, die auf zwei Wegen von Mensch zu Mensch übertragen werden. Zum einen über Tröpfcheninfektion: beim Husten oder Niesen gelangen kleinste Tropfen in die Luft und auf umgebende Flächen. Diese werden eingeatmet oder können später über die Hände durch unbewusstes Berühren des Mundes bzw. anderer Schleimhäute aufgenommen werden. Diesen zweiten Übertragungsweg nennt man auch Schmierinfektion. Die Übertragung kann ebenfalls auf diesem Weg erfolgen, wenn wir in die Hand husten oder niesen oder uns die Nase putzen. Auf Oberflächen überlebt das Virus allerdings in der Regel nicht sehr lange. Außer wenn es sehr kalt und feucht ist - bei Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt ggf. mehrere Wochen.

### 2. Was ist eine Grippe, was ist ein grippaler Infekt?

Umgangssprachlich wird häufig der Begriff Grippe auch für so genannte grippale Infekte (Erkältung) verwendet. Obwohl sich die Symptome ähneln können, unterscheiden sich Verlauf und Schwere der Erkrankung jedoch deutlich. Charakteristisch für die echte Grippe (Influenza) ist ein plötzlicher Krankheitsbeginn mit Fieber und typischen Symptomen wie Halsschmerzen, trockenem Husten und heftigen Kopf-, Muskel- und/oder Gliederschmerzen. Schwere, teilweise lebensbedrohliche Komplikationen einer Grippeerkrankung, z.B. eine Lungenentzündung, stellen vor allem für Personen mit Grunderkrankungen und Ältere ein hohes Risiko dar.

### 3. 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/Februar. Manchmal kann die Grippewelle aber auch schon früher einsetzen. Die Schwere der Grippesaison lässt sich nicht genau vorhersagen.

### 4. Warum tritt die Grippe vor allem im Winter auf?

Das wird noch erforscht. Unter anderem brauchen Grippe-Viren anscheinend kühle Temperaturen, um sich gut ausbreiten zu können. Zudem sind im Winter häufiger viele Menschen in einem Raum versammelt - etwa im Bus, einer Turn- oder Konzerthalle. Auch das erleichtert die Ausbreitung.

## **5. Welche Grippe-Viren werden in der Saison 2013/2014 erwartet?**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und andere internationale Organisationen gehen davon aus, dass das Virus A (H1N1), das auch als „Schweinegrippe“-Virus bekannt ist, wie in den letzten Saisons auch noch im Winter 2013/2014 in Deutschland anzutreffen sein wird. Gleiches gilt für das so genannte Influenza-A-Virus vom Subtyp H3N2. Beim Influenza-B-Virus wird mit einer neuen Version gerechnet. Alle aktuellen Impfstoffe bieten Schutz vor diesen drei erwarteten Virusvarianten. Darüber hinaus stehen in der kommenden Grippesaison Impfstoffe zur Verfügung, die zusätzlich gegen ein weiteres Influenza-B-Virus schützen.

# Impfempfehlung

## 6. Was ist die Ständige Impfkommission (STIKO)?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut in Berlin ist ein unabhängiges Expertengremium, das aus 12 bis 18 Expertinnen und Experten besteht. Das Gremium erarbeitet auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse regelmäßig aktualisierte Impfempfehlungen für die gesamte Bevölkerung. Alle drei Jahre beruft das Bundesgesundheitsministerium zusammen mit den Gesundheitsbehörden der Bundesländer die Mitglieder der Kommission neu. Alle Mitglieder sind ehrenamtlich tätig und legen eventuelle Interessenkonflikte offen.

Siehe auch: [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de) – [Wie Impfempfehlungen zustande kommen](#).

## 7. Für wen wird die Impfung gegen die saisonale Grippe empfohlen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Grippe insbesondere allen Menschen, die bei einer Grippe ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe haben.

Zu diesen **Risikogruppen** zählen:

- Menschen, die über 60 Jahre alt sind
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch ein Grundleiden (wie z.B. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislauferkrankungen, Leber- oder Nierenerkrankungen, Diabetes oder andere Stoffwechselerkrankungen, chronische neurologische Krankheiten wie Multiple Sklerose)
- Menschen mit angeborenen oder erworbenen Immundefekten oder HIV-Infektion
- Bewohner von Alten- und Pflegeheimen
- 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 (z.B. Busfahrer, Lehrer)

Eine Impfung wird darüber hinaus auch Personen mit direktem Kontakt zu Geflügel und Wildvögeln empfohlen. Dadurch soll verhindert werden, dass sich die Erreger der „Vogelgrippe“ mit im Menschen zirkulierenden Viren mischen.

## 8. Kann bei einem leichten Infekt gegen Grippe geimpft werden?

Ein leichter Infekt mit Fieber unter 38,5°C spricht nicht gegen eine Grippe-Impfung. Unser Abwehrsystem ist darauf ausgelegt, sich mit mehreren „Aufgaben“ gleichzeitig zu beschäftigen.

## **9. Wer darf nicht gegen Grippe geimpft werden?**

Wer an einer fieberhaften Erkrankung (Körpertemperatur  $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ ) oder einer akuten Infektion leidet, sollte erst etwa 2 Wochen nach Genesung geimpft werden. Die Impfung sollte dann zum frühestmöglichen Zeitpunkt nachgeholt werden.

Personen, bei denen eine Allergie gegen Bestandteile des Impfstoffs wie z.B. Hühnereiweiß vorliegt, sollten mit den üblichen Impfstoffen nicht geimpft werden, weil diese produktionsbedingt Spuren von Hühnereiweiß enthalten. Sie können jedoch mit einem hühnereiweißfreien Impfstoff geimpft werden, der für Eiweiß-Allergiker geeignet ist.

Für den neuen Lebendimpfstoff (Nasenspray), der für Kinder und Jugendliche zugelassen ist, gibt es einzelne Anwendungseinschränkungen. So sollte z. B. bei einer Immunschwäche, schwerem Asthma oder Salicylat-Therapie, nicht mit dem neuen Lebendimpfstoff geimpft werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

## **10. Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Grippe-Impfung?**

Die Impfung gegen Grippe sollte jedes Jahr, vorzugsweise im Oktober oder November, durchgeführt werden. Nach der Impfung dauert es ca. 10-14 Tage bis der Körper einen ausreichenden Schutz vor einer Ansteckung aufgebaut hat. Am besten ist es daher, sich möglichst vor Beginn der Grippewelle impfen zu lassen. Die Impfung schützt in aller Regel über die gesamte Grippesaison.

## **11. Was tun, wenn ich die rechtzeitige Impfung im Herbst verpasst habe?**

Auch eine spätere Impfung ist meist noch sinnvoll. Insbesondere, wenn die Grippewelle noch nicht eingesetzt oder gerade erst begonnen hat. Lassen Sie sich dann baldmöglichst durch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt dazu beraten. Fachleute erhalten durch die Wochenberichte der [Arbeitsgemeinschaft Influenza am Robert Koch-Institut](#) Auskunft über den aktuellen Verlauf der Grippesaison.

## **12. Warum sollte man sich impfen lassen, wenn es Medikamente gegen die Grippe gibt?**

Medikamente, die sich gegen die Viren richten, sind besonders wichtig für Menschen mit einem hohen Risiko für schwere Verläufe der Grippe. Die Behandlung sollte möglichst schnell begonnen werden - innerhalb von 48 Stunden nach Beginn der Erkrankung. Die Medikamente dürfen nur unter ärztlicher Kontrolle eingenommen werden. Bei falscher Einnahme können Viren resistent werden und Nebenwirkungen auftreten. Zudem wird häufig zu spät ärztlicher Rat gesucht. Die vorbeugende Impfung ist daher die sicherere Alternative, sich rechtzeitig gegen Grippe zu schützen.

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

Da die Grippe-Viren sich 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 nach einem Jahr wahrscheinlich nicht mehr ausreichend geschützt wären. Und: Wer eine Grippe hatte, weiß oft nicht welcher Influenza-Typ hierfür verantwortlich war.

Die Impfung schützt gegen die drei bzw. vier Grippevirus-Varianten von denen erwartet wird, dass sie vor allem verbreitet sein werden. Daher sollten sich alle Personen, für die eine saisonale Grippe-Impfung empfohlen wird, mit dem Grippe-Impfstoff für die aktuelle Saison impfen lassen.

### **14. Muss die Grippe-Impfung innerhalb eines Winters aufgefrischt werden?**

Nein. Eine Impfung gegen Grippe ist nur einmal im Jahr - vorzugsweise im Oktober oder November - notwendig und muss innerhalb eines Winters nicht noch einmal aufgefrischt werden. Um einen rechtzeitigen Impfschutz gegen Grippe aufbauen zu können, sollte die Impfung bereits einige Wochen vor Beginn der Grippewelle erfolgen. Diese erreicht Deutschland meist zwischen Anfang Januar und Ende März. Die Impfung schützt im Allgemeinen für 6 bis 12 Monate. Innerhalb einer Grippe-Saison ist also keine Auffrischimpfung notwendig.

Ausnahme: Kinder, die zuvor noch keine Grippe-Impfung erhalten haben, bekommen zwei Impfungen – i.d. Regel im Abstand von 4 Wochen.

### **15. Kann man trotz Impfung an Grippe erkranken?**

Die Grippe-Impfung bietet keinen 100%igen Schutz. Das kann verschiedene Gründe haben. Zum einen ist es 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. Dies geschieht in der Regel etwa 10-14 Tage nach der Impfung. Zum zweiten werden häufig trotz Impfung auftretende Atemwegsinfekte (z.B. Erkältungen), die durch andere Erreger verursacht werden, irrtümlich für Grippe-Erkrankungen gehalten.

Schließlich kommt es auch darauf an, wie gut die Voraussage für den Impfstoff war. Bei gesunden Erwachsenen ist bei einer guten Übereinstimmung von Impfstoff und der auftretenden Grippe-Viren die Schutzwirkung der Impfung meist gut. Bei einigen Personengruppen wie z.B. bei bestimmten chronisch Kranken und älteren Menschen kann sie jedoch reduziert sein, weil ihr Immunsystem nicht mehr so gut arbeitet. Erkrankten Geimpfte, so verläuft die Grippe jedoch meist milder. Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass man sein Risiko, an der Grippe schwer zu erkranken, durch die Impfung erheblich verringern kann.

## **16. Warum wird die saisonale Grippe-Impfung seit 2010 auch für Schwangere empfohlen?**

Durch verschiedene körperliche Veränderungen, die während einer Schwangerschaft ablaufen, können sich Schwangere leichter mit bestimmten Erregern anstecken und sie tragen ein höheres Risiko für schwere Krankheitsverläufe. In den USA beispielsweise wird Schwangeren die Impfung bereits seit vielen Jahren empfohlen.

In Deutschland wurde das Risiko bis zu den Erfahrungen mit der „Schweinegrippe“ anders beurteilt. Aufgrund neuer Daten empfiehlt seit Juli 2010 die Ständige Impfkommission (STIKO) die saisonale Grippe-Impfung für alle Frauen, die im Herbst und Winter schwanger sind.

Bei der Impfung von Schwangeren spielt zudem auch die Überlegung eine Rolle, Neugeborene, die selbst noch nicht gegen Grippe geimpft werden können, vor einer Ansteckung durch die Mutter zu schützen. Darüber hinaus können Neugeborene von der Impfung ihrer Mütter auch dadurch profitieren, dass über die Plazenta (Mutterkuchen) Abwehrstoffe, so genannte Antikörper, von der Mutter an das Kind weitergegeben werden, die dem Neugeborenen einen gewissen Schutz in den ersten Monaten nach der Geburt verleihen.

Da es sich bei den in Deutschland zugelassenen Grippe-Impfstoffen für Erwachsene um so genannte Totimpfstoffe handelt, ist eine Impfung grundsätzlich in jedem Stadium der Schwangerschaft möglich. Für gesunde Schwangere empfiehlt die STIKO die Impfung ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel. Frauen, bei denen aufgrund einer chronischen Grundkrankheit eine Empfehlung zur Grippe-Impfung besteht, sollten direkt zu Beginn der Impfsaison im Herbst geimpft werden. Bei ihnen wird eine Impfung bereits ab dem 1. Schwangerschaftsdrittel empfohlen.

## **17. Können sich auch stillende Mütter gegen Grippe impfen lassen?**

Ja. Stillende Mütter können sich gegen Grippe impfen lassen. Durch eine Impfung schützen sie sich selbst und damit auch indirekt den Säugling vor einer Ansteckung – der erst ab dem Alter von 6 Monaten gegen Grippe geimpft werden kann.

## **18. Warum sollten sich Menschen mit Grunderkrankungen jährlich gegen Grippe impfen lassen?**

Eine Grippeerkrankung kann den Körper stark belasten - unter anderem durch hohes Fieber oder Lungenentzündung. Studien zeigen, dass Menschen mit Grunderkrankungen ein erhöhtes Risiko haben, schwer oder lebensbedrohlich an einer Grippe zu erkranken. Besonders gefährdet sind beispielsweise Menschen mit chronischen Erkrankungen der Atemwege, Herz- oder Kreislaufkrankheiten und Personen mit Diabetes oder anderen Stoffwechselkrankheiten.

Alle Personen ab einem Alter von 6 Monaten mit solchen chronischen Krankheiten sollten daher gegen Grippe geimpft sein.

## **19. Warum wird gesunden Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen unter 60 Jahren keine Impfung gegen Grippe empfohlen?**

Weil die Grippe in diesen Gruppen in der Regel nicht mit einem erhöhten Risiko für schwere Krankheitsverläufe einhergeht. In Einzelfällen kann die Impfung einer Person, die dieser Gruppe angehört, dennoch sinnvoll sein - wenn man zum Beispiel viel Kontakt zu gefährdeten Personen hat. Bitte besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt bzw. Ihrer behandelnden Ärztin, ob Sie einer Risikogruppe angehören oder wenn Sie aus anderen Gründen geimpft werden möchten.

## **20. Warum sollte sich medizinisches Personal gegen Grippe impfen lassen?**

Die Impfung von medizinischem Personal dient nicht nur dem persönlichen Schutz, sondern auch dem Schutz der Patienten. Medizinisches Personal begegnet täglich vielen Menschen und hat zudem direkten Kontakt zu grippekranken Personen. Daher hat diese Berufsgruppe ein erhöhtes Risiko, selbst an einer Grippe zu erkranken. Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass das medizinische Personal seinerseits Patienten ansteckt. Viele Patienten haben aufgrund ihres fortgeschrittenen Alters und/oder einer bestehenden Grunderkrankung ein erhöhtes Risiko, eine schwere Verlaufsform der Grippe zu entwickeln.

# Impfstoffe

## 21. Wie sicher sind Impfstoffe gegen die saisonale Grippe?

Die Grippe-Impfung ist gut verträglich. Gelegentlich kann es nach der Impfung durch die Anregung der körpereigenen Abwehr zu einer Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle kommen, die auch schmerzen kann. Ebenso können in den ersten drei Tagen nach der Impfung Allgemeinsymptome wie beispielsweise Frösteln, Müdigkeit, Übelkeit oder Muskelschmerzen auftreten. Der Lebendimpfstoff, der bei Kindern in die Nase gesprüht wird, kann eine verstopfte oder laufende Nase auslösen. Auch allgemeines Krankheitsgefühl, Fieber, Appetitlosigkeit sowie Kopf- und Muskelschmerzen sind häufig. Solche Impfreaktionen klingen in der Regel nach ein bis drei Tagen wieder ab.

Schwere Nebenwirkungen wie allergische Reaktionen sind bei allen Impfstoffen sehr selten. Bei einer schweren Allergie gegen Hühnereiweiß darf jedoch nicht mit allen Grippe-Impfstoffen geimpft werden.

## 22. Sollen ältere Menschen einen Grippe-Impfstoff mit einem Wirkverstärker erhalten?

Ältere Menschen zeigen oft eine geringere Reaktion auf eine Impfung, so dass die Grippe-Impfung weniger wirksam sein kann als bei jüngeren Erwachsenen. In den letzten Jahren wurden deshalb in ihrer Wirkung verstärkte (so genannte adjuvantierte) Grippe-Impfstoffe entwickelt. Diese Impfstoffe sollen bei älteren Menschen einen besseren Schutz gewährleisten. Dies beruht im Wesentlichen auf Studien zur Antikörperbildung. Ein ganz eindeutiger Nachweis, dass adjuvantierte Impfstoffe zuverlässiger vor einer Grippe-Erkrankung schützen als nicht-adjuvantierte Impfstoffe, fehlt jedoch.

Zu beachten ist, dass bei Impfstoffen mit einem Wirkverstärker vermehrt Reaktionen an der Einstichstelle (Schmerz, Rötung, Schwellung) auftreten können, die jedoch in der Regel nach ein bis drei Tagen wieder abklingen. Sprechen Sie hierzu im Vorfeld mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

## 23. Kann die Impfung eine Grippe-Erkrankung auslösen?

In der Regel nicht. Die übliche jährliche Grippe-Impfung enthält keine vermehrungsfähigen Erreger und kann daher keine Grippe-Erkrankung 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 halten. 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.

Bei dem Lebendimpfstoff für Kinder und Jugendliche, der in die Nase gesprüht wird, besteht ein wenn auch sehr geringes Risiko der Übertragung von Impfviren auf stark immungeschwächte Personen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird dies mit Ihnen besprechen.

## **24. Was ist bei dem neuen Lebendimpfstoff zu beachten?**

Seit Winter 2012/2013 steht in Deutschland ein Lebendimpfstoff zur Verfügung, der für Kinder und Jugendliche im Alter von 2 bis einschließlich 17 Jahren zugelassen ist und als Nasenspray verabreicht wird. Er richtet sich gegen die gleichen Grippe-Viren wie die anderen Impfstoffe in diesem Winter. Die meisten Erfahrungen mit dem neuen Lebendimpfstoff liegen für Kinder vor, die jünger als 7 Jahre alt sind. In den Untersuchungen schützte er Kinder in diesem Alter besser vor echter Virusgrippe als die bisher vorhandenen Totimpfstoffe. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt daher den Lebendimpfstoff insbesondere für Kinder im Alter von 2-6 Jahren. Zum jetzigen Zeitpunkt kann nicht beurteilt werden, bis zu welchem Alter die bessere Wirksamkeit des Lebendimpfstoffs auch für Jugendliche gilt. Für Erwachsene konnte kein eindeutiger Vorteil durch den Lebendimpfstoff gefunden werden.

In Deutschland wird Kindern nur dann die Grippe-Impfung empfohlen, wenn sie durch eine Grundkrankheit ein erhöhtes Risiko haben, Komplikationen zu erleiden. Bei einigen Grundkrankheiten wie z. B. Immunschwäche oder Asthma kann der neue Lebendimpfstoff jedoch nicht eingesetzt werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin über die Impfung.

## **25. Kann man gleichzeitig gegen Pneumokokken geimpft werden?**

Ja, Menschen, für die neben der Empfehlung zur Grippeimpfung auch eine Pneumokokken-Impfempfehlung besteht wie beispielsweise Personen über 60 Jahren, können an einem Impftermin gegen beides geimpft werden.

## Sonstiges

### **26. Wo kann man sich impfen lassen?**

Eine Grippe-Impfung kann grundsätzlich von jeder Ärztin oder jedem Arzt durchgeführt werden. In der Regel findet die Impfung in allgemeinmedizinischen, internistischen, kinder- und frauenärztlichen Praxen statt. Auch einzelne Gesundheitsämter impfen gegen Grippe. Ebenso bieten einige Arbeitgeber eine Impfung im Betrieb an. Achten Sie auf die Hinweise der zuständigen Betriebsärztinnen und -ärzte.

### **27. Kann man vor Operationen geimpft werden?**

Ja. Damit mögliche Impfreaktionen (z.B. eine Temperaturerhöhung) und eventuelle Komplikationen infolge einer Operation genau zugeordnet werden können, sollten vor und nach planbaren Eingriffen gewissen Abstände eingehalten werden: bei Totimpfstoffen (z.B. Tetanus, Keuchhusten) 3 Tage, bei Lebendimpfstoffen (z.B. Masern) 2 Wochen. Dringende Operationen dürfen jederzeit unabhängig von Impfungen durchgeführt werden.

### **28. Übernimmt meine Krankenkasse die Kosten der Grippe-Impfung?**

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten der Grippe-Impfung für alle Versicherten, für die sie empfohlen ist. Für privat Krankenversicherte gelten ähnliche Kostenübernahmeregelungen.

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

Kein Impfstoff schützt 100 Prozent der Geimpften. Das betrifft vor allem Personengruppen (z.B. ältere Menschen), deren Immunsystem generell weniger gut auf Impfungen anspricht. 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. Weitere Informationen zum Thema Impfen finden Sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)