



Geben Sie der Grippe eine Abfuhr – lassen Sie sich impfen!

Liebe Patientin, lieber Patient,

mit Beginn der kalten Jahreszeit naht auch die Grippe-
welle. Den besten Schutz vor einer Erkrankung bietet die
Impfung. Vor allem ältere, chronisch kranke und immunge-
schwächte Menschen sollten sich impfen lassen. Sie sind
besonders gefährdet, sich mit dem Virus anzustecken.

Kein harmloser grippaler Infekt

Erst läuft die Nase, der Hals schmerzt, Kopf und Glieder
tun weh. Einen normalen grippalen Infekt kennt jeder.
Eine „echte“ Grippe, die saisonale Influenza, zum Glück
nicht. Zwar sind ihre Symptome ähnlich, die Erkrankung
verläuft häufig aber schwerer: Schlagartig treten hohes
Fieber, heftige Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen auf,
lebensbedrohliche Komplikationen wie eine Lungenent-
zündung sind möglich. Fast jedes Jahr gibt es mehrere
tausend Grippe-Tote in Deutschland.

Wichtigste Schutzmaßnahme ist die Impfung

Dass so viele Menschen an einer Grippe sterben, müsste
nicht sein. Denn gegen die Influenzaviren gibt es eine
Schutzimpfung. Der aktuelle Impfstoff enthält Bestand-
teile gegen die drei/vier Haupterregertypen, die nach Ein-
schätzung von Experten in der kommenden Grippesaison
vorwiegend verbreitet sein werden. Eine der Komponen-
ten ist gegen den Erreger A/H1N1 wirksam, der 2009 die
sogenannte Schweinegrippe auslöste.

Impfung am besten im Herbst

Die Ständige Impfkommission beim Robert Koch-Institut
empfiehlt, sich vorzugsweise im Oktober oder November
impfen zu lassen, um zu Beginn der Influenzawelle, die
typischerweise erst nach dem Jahreswechsel auftritt,
geschützt zu sein. Auch ein späterer Zeitpunkt ist möglich.

Nach der Impfung dauert es etwa zwei Wochen, bis der
Körper genügend Antikörper produziert hat, um gegen
eine Influenzainfektion geschützt zu sein.

Impfstoff ist gut verträglich

Der Grippeimpfstoff ist gut verträglich. Gelegentlich
kann es nach einer Impfung zu Rötungen oder
einer Schwellung an der Einstichstelle kommen.
In seltenen Fällen treten Symptome wie bei einer
Erkältung auf, die in der Regel nach ein bis zwei
Tagen abklingen. Sie sind ein positives Zeichen
dafür, dass der Körper Abwehrkräfte mobilisiert.

Wer sich impfen lassen sollte

Die STIKO empfiehlt die Influenzaimpfung insbesondere
für Personen, die bei einer Infektion mit den Grippeviren
ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf
haben. Zu diesen Risikogruppen gehören:

- ▶ Personen über 60 Jahre
- ▶ Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einem Grund-
leiden (z.B. chronische Krankheiten der Atmungsorgane,
Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Leber- oder Nieren-
krankheiten, Diabetes oder andere Stoffwechselkrank-
heiten)
- ▶ Personen mit schweren neurologischen Grundkrank-
heiten wie Multiple Sklerose
- ▶ Personen mit einem geschwächten Immunsystem
(z.B. HIV)
- ▶ Schwangere
- ▶ Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen

Außerdem sollten sich Menschen impfen lassen, die aus
beruflichen Gründen viel Kontakt zu anderen Personen
haben und sich dadurch schneller anstecken können.
Dazu gehören:

- ▶ medizinisches Personal
- ▶ Menschen in Einrichtungen mit umfangreichem
Publikumsverkehr

Krankenkasse übernimmt Kosten

Wenn Sie zu einer der Risikogruppen zählen, übernimmt
Ihre Krankenkasse die Kosten für die Impfung. Erkundi-
gen Sie sich am besten bei Ihrer Kasse. Einige gesetzliche
Krankenkassen übernehmen die Kosten auch für Versi-
cherte, die nicht zu den Risikogruppen gehören.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Impfung. Er berät Sie
gerne.

Ihr Praxisteam



Eine Präventions-
initiative der KVen
und der KBV



Kassenärztliche
Bundesvereinigung