



Grippe-Impfung empfohlen für Menschen ab 60

Wer älter als 60 Jahre ist, sollte sich jedes Jahr gegen Grippe impfen lassen. Denn ältere Menschen haben ein hohes Risiko, dass die Grippe besonders schwer verläuft und es zu Komplikationen kommt. Zu Zeiten von Corona ist die Grippe-Impfung besonders wichtig. Sie schützt zwar nicht vor einer Infektion mit dem Coronavirus, aber sie kann verhindern, dass sich das Abwehrsystem mit zwei Krankheitserregern gleichzeitig auseinandersetzen muss.

Eine Grippe ist alles andere als eine harmlose Erkrankung. Das Risiko, dass bei schwerem Krankheitsverlauf die Viren die Lunge angreifen, ist hoch. Gefürchtet sind auch die direkten und indirekten Folgen der Grippe auf das Herz sowie zusätzliche bakterielle Infektionen, denen ein von der Grippe geschwächtes Abwehrsystem kaum etwas entgegensetzen kann. Grundsätzlich können solche Komplikationen bei jedem Grippekranken auftreten. Besonders gefährdet sind jedoch Menschen, die einen schwachen Gesundheitszustand haben, deren Immunsys-

tem angeschlagen ist oder bei denen bestimmte Vorerkrankungen vorliegen. Auch ältere Menschen gehören zur Risikogruppe. Aus gewichtigen Gründen.

Warum ältere Menschen gefährdet sind

Mit zunehmendem Alter arbeitet das Abwehrsystem nicht mehr so effektiv. Krankheitserreger haben daher leichteres Spiel. Außerdem bringt es der Alterungsprozess mit sich, dass die Leistungsfähigkeit sämtlicher Organsys-

teme nachlässt. Das hat u. a. zur Folge, dass die Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen steigt. Manche dieser Erkrankungen werden chronisch, was sich ungünstig auf den Verlauf einer Grippeerkrankung auswirken kann. Hinzu kommt, dass es einige besonders kritische Grunderkrankungen gibt, die mit einem hohen Risiko schwerer Grippekomplikationen einhergehen. Dazu gehören chronische Atemwegserkrankungen, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Lebererkrankungen, Nierenerkrankungen sowie Diabetes mellitus – alles Erkrankungen, an denen im Durchschnitt mehr ältere als jüngere Menschen leiden.

Es gibt noch einen weiteren Grund, warum sich ältere Menschen vor einer Grippeerkrankung schützen sollten. Selbst wenn keine Komplikationen auftreten, ist der Körper durch die Grippe stark geschwächt und braucht Zeit, sich davon zu erholen. Bei älteren Menschen ist die Zeit der Genesung üblicherweise länger. Es dauert, bis man wieder in den normalen Alltag zurückkehren und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann. Wer längere Zeit das Bett hüten musste, wird zudem den Mangel an Bewegung spüren. Nicht nur die Fitness, auch die Muskelkraft hat gelitten – und das zieht weitere Gesundheitsrisiken nach sich: Wer wackelig auf den Beinen ist, stürzt schneller.

Grippe-Impfung

Die Grippe-Impfung ist die effektivste Maßnahme, sich vor einer Grippeerkrankung zu

Grippe-Impfung kann Komplikationsrisiken senken

Bei Patienten mit unterschiedlich schwerem Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems kann die Grippe-Impfung das Auftreten schwerer Komplikationen wie z. B. Herzinfarkt und Schlaganfall um 36 Prozent reduzieren.

Hohes Risiko lebensgefährlicher Verläufe

Die jährlich nach jeder Grippesaison erhobenen Daten des Robert Koch-Instituts (RKI) zeigen, dass lebensgefährliche Krankheitsverläufe vorwiegend ältere Menschen über 60 betreffen. So war z. B. in der Saison 2018/2019 die deutliche Mehrheit der übermittelten Todesfälle, nämlich 86 Prozent, 60 Jahre und älter.

schützen. Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut empfiehlt die Impfung daher ausdrücklich für besonders gefährdete Personengruppen, und dazu gehören u. a. Menschen ab 60 Jahren.

Das Risiko, dass eine Grippe-Impfung zu schwerwiegenden Nebenwirkungen führt, ist gering. Die Impfung wird von den allermeisten Menschen gut vertragen. Kurz nach der Impfung können mitunter eine leichte Rötung oder Schwellung sowie Schmerzen an der Einstichstelle auftreten. Dies ist eine vorübergehende Reaktion auf den Impfstoff. Die Symptome klingen innerhalb von ein bis zwei Tagen ab.

Impfzeitpunkt

Am besten, Sie lassen sich noch im November impfen. Denn es dauert etwa zwei Wochen, bis unser Körper einen Schutz gegen die Viren aufgebaut hat. Aber selbst zu Beginn oder im Verlauf der Grippeperiode im Januar oder Februar ist eine Impfung sinnvoll und gerade für Menschen mit erhöhtem Risiko besser, als ganz auf den Schutz zu verzichten.

Wenn Sie bereits im letzten Herbst gegen Grippe geimpft wurden, fragen Sie sich möglicherweise, ob eine erneute Impfung überhaupt erforderlich ist. Die Antwort lautet: Ja! Grippeviren haben nämlich eine hohe Wandlungsfähigkeit. Das bedeutet, sie treten in verschiedenen Varianten auf und können sich ständig verän-

dern. Dadurch können wir keinen dauerhaften Schutz gegen Grippe aufbauen, weder durch eine durchgemachte Grippeerkrankung noch durch eine einmalige Impfung. Aus diesem Grund müssen wir uns jedes Jahr erneut gegen die aktuelle Virusvariante impfen lassen. Auch das bietet keinen hundertprozentigen Schutz vor einer Erkrankung, doch dank der Impfung sind die Krankheitsverläufe meist milder und das Risiko für schwere Komplikationen sinkt.

Spezielle Impfstoffe für ältere Menschen

Die mit zunehmendem Alter nachlassende Funktionsfähigkeit des Abwehrsystems hat auch Auswirkungen auf den Impferfolg. Sie hat zur Folge, dass auch die bei der Impfung gewünschte Bildung von spezifischen Antikörpern und Gedächtniszellen verzögert und schwächer ausfällt (siehe Kasten „Prinzip der Impfung“). Studien zeigen, dass die Antikörperantwort auf eine Grippe-Impfung bei älteren Erwachsenen 2- bis

Prinzip der Impfung

Wenn unser Körper mit Krankheitserregern konfrontiert wird, werden verschiedene Abwehrzellen des Immunsystems aktiv, um den Erreger unschädlich zu machen. Dazu werden u. a. Abwehrstoffe, sogenannte spezifische Antikörper, gebildet, die sich genau gegen diesen Erreger richten. Zudem bilden sich sogenannte Gedächtniszellen aus, die bestimmte Merkmale des Erregers abspeichern.

Damit hat der Körper einen Schutz gegen diesen Erreger aufgebaut: Bei einem erneuten Kontakt mit dem Erreger wird dieser vom Immunsystem sofort erkannt und die spezifischen Antikörper starten sofort die Abwehrreaktion.

Eine Impfung ist nichts anderes als der kontrollierte, abgeschwächte erste Kontakt mit bestimmten Erregern bzw. Teilen von ihnen. Sie dient dazu, dass spezifische Antikörper und Gedächtniszellen gebildet werden. Die in Deutschland gängigen Grippeimpfstoffe enthalten inaktivierte Grippeviren bzw. Bestandteile der Viren.

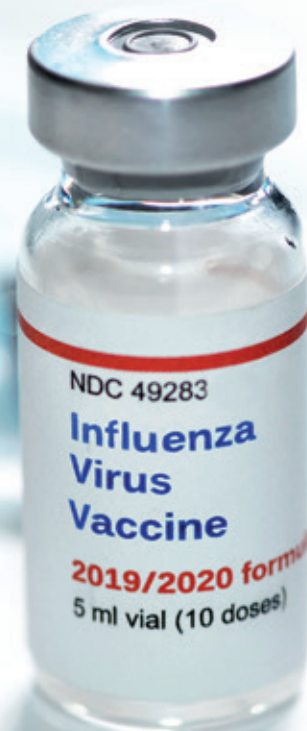
4-mal geringer ausfällt als bei jüngeren Erwachsenen. Zudem weiß man, dass sich im Alter die Dauer des Impfschutzes verkürzt.

Um die Wirkung der Grippe-Impfung bei älteren Menschen zu erhöhen, hat man daher spezielle Impfstoffe für diese Altersgruppe entwickelt. Dabei werden derzeit zwei Ansätze verfolgt: Zum einen kann man den Impfstoffen bestimmte Hilfsstoffe (Adjuvantien) zusetzen, die zu einer stärkeren Antikörperbildung führen. Ob diese Grippeimpfstoffe zuverlässiger gegen die Grippe schützen, ist jedoch nicht eindeutig belegt. Die andere Möglichkeit zur Verbesserung der Schutzwirkung besteht in der höheren Dosierung des Wirkstoffs. Relativ neu ist ein Grippeimpfstoff mit 4-facher Wirkdosis. Er ist in Deutschland zur Impfung für Menschen ab dem 65. Lebensjahr zugelassen.

Grippe-Impfung im Coronaherbst

Viele haben die Hoffnung, dass die Grippewelle in dieser Saison nicht so heftig ausfallen wird.

Anlass für diese Spekulation sind die strengen Hygienemaßnahmen und Kontakteinschränkungen, die wir im Kampf gegen die Coronapandemie einhalten. Nach wie vor gilt jedoch für alle Menschen aus Risikogruppen die Empfehlung, sich gegen Grippe impfen zu las-



sen. Das ist auch deshalb sinnvoll und wichtig, weil ein grippegeschwächter Organismus sich schlechter dem Coronavirus entgegenstellen kann. Am besten, Sie sprechen zeitnah darüber mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Fragen Sie auch nach, ob für Sie eventuell ein hochdosierter oder wirkverstärkter Grippeimpfstoff infrage kommt.

Weitere ausführliche Informationen zum Grippe-schutz für ältere Menschen finden Sie in unserer

Broschüre „Virusgrippe. Warum die Grippe-Impfung für Menschen ab 60 besonders wichtig ist!“, die Broschüre können Sie kostenfrei bei der DSL bestellen oder im Internet herunterladen: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilbachstraße 32, 53123 Bonn, www.dsl-grippeimpfung.de



Checkliste Grippevorbeugung

Nutzen Sie die Möglichkeit der Grippe-Impfung

Die jährliche Grippe-Impfung bietet den besten Schutz vor einer Grippeerkrankung. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und vereinbaren Sie einen Impftermin.

Sorgen Sie für ein starkes Immunsystem

Ein Infekt kann Ihnen weniger anhaben, wenn Sie ein starkes Abwehrsystem haben. Die wichtigsten Empfehlungen zur Stärkung des Immunsystems lauten:

- Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft – möglichst bei jedem Wetter. Gegen Kälte und Regen gibt es passende Kleidung.
- Treiben Sie Sport – allerdings nur, solange Sie sich gesund fühlen. Wenn Sie bereits kränkeln, müssen Sie sich unbedingt körperlich schonen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Entspannung. Denn Stress und Übermüdung schwächen die Abwehrkräfte.

Achten Sie auf Hygiene

Viren können auch über die Hände übertragen werden. Um das Infektionsrisiko zu minimieren, sollten Sie folgende Hygieneregeln beachten:

- Waschen Sie sich regelmäßig, immer wenn Sie von draußen reinkommen, die Hände – und zwar für mindestens 20 Sekunden mit Wasser und Seife.
- Fassen Sie sich möglichst nicht mit den Händen ins Gesicht.
- Vermeiden Sie Händeschütteln.

Halten Sie Abstand

Versuchen Sie, Grippeviren aus dem Weg zu gehen. Das bedeutet, dass Sie in der Grippe-saison Menschenansammlungen möglichst meiden sollten. Versuchen Sie, zu fremden Menschen ausreichend Abstand zu halten. Ist jemand in Ihrem Umfeld erkrankt, sollten Sie engen Kontakt zu dem Erkrankten vermeiden.

Schützen Sie andere

Wenn Sie Symptome einer Grippe spüren, informieren Sie Ihren Arzt und bleiben Sie zu Hause.