



Grippeimpfung

Alle Jahre wieder – empfohlen für alle über 60 Jahre

Die meisten dürften inzwischen sehr genau wissen, wo sie ihren Impfpass abgelegt haben. Gut so, denn ein neuer Impftermin steht an. Wer über 60 Jahre alt ist oder bestimmte Grunderkrankungen hat, sollte sich in den kommenden Wochen gegen die Virusgrippe impfen lassen.

Mit den Wintermonaten beginnt die Grippesaison. Üblicherweise werden bei uns im Januar und Februar besonders viele Krankheitsfälle gemeldet. Im letzten Jahr war dies nicht so offensichtlich, weil die Coronapandemie im Fokus der Gesundheitsversorgung stand und

Coronaschutzmaßnahmen wie Maskenpflicht und Hygieneregeln auch gegen Grippe wirksam sind. Mittlerweile sind die allermeisten älteren Menschen gegen Covid-19 geimpft und damit besser gegen die nächste Coronawelle gewappnet. Nun geht es darum, sich



Weitere Informationen

Informationen zur Grippeerkrankung und zum Gripeschutz finden Sie in der DSL-Broschüre „VIRUSGRIPPE – Warum die Grippe-Impfung für Menschen ab 60 besonders wichtig ist!“. Die Broschüre können Sie kostenfrei postalisch oder über das Internet anfordern oder als PDF-Datei herunterladen: Deutsche Seniorenliga e.V., Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn, Internetseite: www.dsl-grippeimpfung.de

vor der Grippe zu schützen, denn diese kann gerade für ältere Menschen ebenfalls schwerwiegende Folgen haben.

Grippe kann lebensbedrohlich sein

Grippeviren schädigen zunächst vor allem die Schleimhäute der oberen Atemwege. Doch es bleibt nicht bei Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen. Fieber, Schüttelfrost, Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen zeigen, dass das Immunsystem auf Hochtouren läuft. Bei älteren Menschen und Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen ist das Risiko hoch, dass es zu Komplikationen kommt, etwa wenn die Viren die Lunge angreifen oder das Herz schädigen (s. Kasten rechts). Dass eine Grippe alles andere als eine harmlose Erkrankung ist, dokumentieren die Daten aus Vor-Corona-Zeiten: In der Saison 2016/2017 sowie in der Saison 2017/2018 ist von jeweils über 20.000 Todesfällen durch das Grippevirus auszugehen.

Impftermin

Viele fragen sich vielleicht, warum gerade jetzt ein guter Zeitpunkt für die Grippeimpfung ist – denn natürlich machen Viren keine Sommerpause und können ganzjährig Krankheiten auslösen. Aus mehreren Gründen ist jedoch das Risiko einer Grippeinfektion im Winter höher als in der warmen Jahreszeit. Zum einen sind die Bedingungen für die Grippeviren bei einer niedrigen absoluten Luftfeuchtigkeit besonders günstig. Nicht nur trockene, geheizte Räume bieten genau so ein Klima, sondern auch die Außenluft an kalten Wintertagen. Denn da kalte Luft sehr viel weniger Feuchtigkeit aufnehmen kann als warme Luft, ist im Winter die absolute Luftfeuchtigkeit häufig sehr niedrig, obwohl die relative Luftfeuchtigkeit eher hoch ist und sich z. B. Nebel bildet. Zum anderen sorgt das Winterwetter auch dafür, dass un-

Mögliche Komplikationen und Folgen der Virusgrippe:

- Lungenerkrankung mit Lungenversagen
- Herzmuskelentzündung
- chronische Herzschwäche
- Herzrhythmusstörungen
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Risiken einer zusätzlichen bakteriellen Infektion:
 - bakterielle Lungenentzündung
 - Nasennebenhöhlenentzündung
 - Mittelohrentzündung

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut empfiehlt die jährliche Grippe-Impfung für:

- Personen ab 60 Jahren
- Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens wie z. B.:
 - chronischer Krankheiten der Atmungsorgane
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Leber- oder Nierenkrankheiten
 - Diabetes oder anderer Stoffwechselerkrankungen
 - chronischer neurologischer Grundkrankheiten
 - angeborener oder erworbener Störungen des Immunsystems; HIV-Infektion
- Schwangere ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel
- Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen
- Personen, die mit den genannten Risikopersonen im selben Haushalt leben oder diese Personen betreuen
- Personen, die aufgrund ihres Berufes ein erhöhtes Infektionsrisiko haben, z. B. medizinisches Personal, Beschäftigte in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr

sere Schleimhäute, die Eintrittspforten für die Viren, besonders empfindlich sind. Als weiterer Faktor kommt hinzu, dass wir uns im Winter sehr viel häufiger in geschlossenen, weniger gut belüfteten Räumen aufhalten und dort einem Ansteckungsrisiko ausgesetzt sind.

Auch in diesem Herbst und Winter dreht sich beim Thema Impfen nach wie vor vieles um Corona – nicht zuletzt, weil vielen älteren Menschen zu einer Auffrischungsimpfung geraten werden dürfte. Ungeachtet dessen gilt auch in diesem Jahr die dringende Empfeh-

lung zur Grippeimpfung – und jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt dafür. Eine zeitgleiche Impfung gegen Grippe und gegen COVID-19 ist übrigens möglich.



Maskenpflicht in Innenräumen, Hygiene- und Abstandsregeln bieten sowohl einen gewissen Schutz vor Corona als auch vor Grippe. Nichtsdestotrotz bleibt in beiden Fällen die Impfung die beste Schutzmaßnahme.

Aufruf zur Gripeschutzimpfung



In einer gemeinsamen Erklärung rufen auch das Bundesministerium für Gesundheit (BMG), die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), das Robert Koch-Institut (RKI) und das Paul-Ehrlich-Institut (PEI) insbesondere Menschen mit einem erhöhten Risiko für den schweren Verlauf einer Grippe auf, sich jetzt impfen zu lassen.

Prof. Dr. Lothar H. Wieler, Präsident des RKI: „Die Grippe-schutzimpfung ist der beste Schutz, auch wenn die Wirksamkeit von Saison zu Saison unterschiedlich ausfallen kann. Aber auch die Basismaßnahmen gegen COVID-19 – Abstand, Hygiene, Alltag mit Maske und Lüften – verringern das Risiko, sich mit Influenzaviren anzustecken. In Kliniken und Pflegeheimen ist der Grippe-schutz besonders wichtig – für Beschäftigte und für Betreute. Alle über 60 sollten nicht nur gegen Influenza und COVID-19, sondern auch gegen Pneumokokken geimpft sein.“

Prof. Dr. Klaus Cichutek, Präsident des PEI: „Mit den für die Saison 2021/2022 insgesamt über 26 Millionen geplanten Impfstoffdosen werden wir – wie in den Vorjahren auch – zuverlässig für die bevorstehende Grippe-saison mit qualitativ hochwertigen, sicheren und wirksamen Impfstoffen in Deutschland gerüstet sein. Bis zum 4.10.2021 hat das Paul-Ehrlich-Institut bereits 22,8 Millionen Impfstoffdosen nach erfolgreicher Chargenprüfung freigegeben. Wir veröffentlichen den Verlauf der Chargenfreigabe kontinuierlich unter: www.pei.de/grippeimpfstoff-chargenfreigabe. Alle, die sich gegen Grippe impfen lassen wollen, können und sollten auch in der kommenden Saison die Grippe-schutzimpfung in Anspruch nehmen.“

Informationsmaterialien: Die BZgA-Informationen, die gemeinsam mit dem Robert Koch-Institut entwickelt wurden, können online abgerufen oder kostenfrei bei der BZgA bestellt werden, teilweise auch in Fremdsprachen wie Türkisch, Russisch, Englisch und Arabisch, unter: www.bzga.de/infomaterialien/impfungen-und-persoenerlicher-infektionsschutz/grippeimpfung/