



# 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



Kassenärztliche  
Bundesvereinigung