



Grippeimpfung (Influenza-Schutzimpfung)

■ Grippe – nicht zu verwechseln mit Erkältung

Influenza (echte Grippe) ist eine ernste Infektionskrankheit, verursacht durch Influenza-A- oder -B-Viren. Sie beginnt typischerweise **plötzlich** mit hohem Fieber (39–41°C), starken Gliederschmerzen, Kopfschmerzen und schwerem Krankheitsgefühl – im Gegensatz zur Erkältung, die sich schleichend entwickelt.

In Deutschland erkranken jährlich **3–9 Millionen Menschen** an Grippe. In schweren Saisons sterben mehrere Tausend Menschen an Komplikationen wie Lungenentzündung oder Herzversagen – fast ausschließlich Ungeimpfte.

■ Wer sollte sich impfen lassen? (STIKO-Empfehlung)

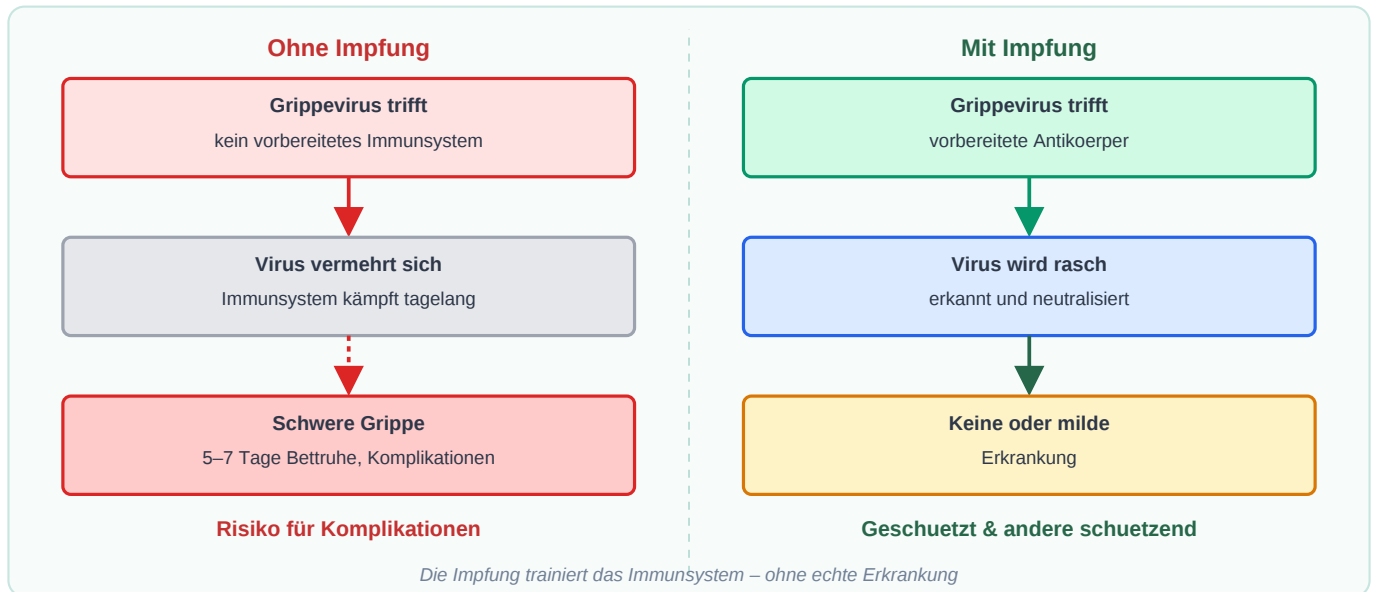
Die **Ständige Impfkommision (STIKO)** empfiehlt die jährliche Grippeimpfung für alle Personen mit erhöhtem Risiko. In unserer Praxis impfen wir gerne alle Interessierten.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">■ Alle Personen ab 60 Jahren■ Personen mit chronischen Erkrankungen: Herz, Lunge, Leber, Niere, Diabetes■ Personen mit Immunschwäche (inkl. HIV, Immunsuppression)■ Personen mit Adipositas (BMI > 40)■ Schwangere – ab dem 2. Trimenon bzw. sofort bei Vorerkrankung■ Bewohner von Pflegeeinrichtungen | <ul style="list-style-type: none">■ Medizinisches Personal und Pflegepersonal■ Personen mit engem Kontakt zu Risikogruppen (Angehörige, Betreuer)■ Personen mit erhöhtem beruflichem Expositionsrisiko■ Reisende in Gebiete mit aktueller Grippewelle■ Alle anderen Personen auf eigenen Wunsch |
|---|--|

■ Wann impfen?

Der optimale Zeitpunkt ist **Oktober / November** – vor Beginn der Grippesaison (typischerweise Dezember bis März). Der Impfschutz baut sich innerhalb von **10–14 Tagen** auf und hält eine Saison lang an.

Eine Impfung ist aber auch **während der laufenden Saison** noch sinnvoll – besser spät geimpft als gar nicht. Der Impfstoff wird jährlich an die aktuell zirkulierenden Virusstämme angepasst, daher ist eine **jährliche Auffrischung notwendig**.



■ Impfstofftypen

Impfstoff	Für wen?	Besonderheit
Standard- Tetravalent- Impfstoff	Alle ab 18 Jahren	Schützt gegen 4 Virusstämme (2× Influenza A, 2× Influenza B)
Hochdosis- Impfstoff (z. B. Efluelda)	Bevorzugt ab 60 Jahren	4-fache Antigenmenge – bessere Immunantwort bei älteren Menschen; STIKO-bevorzugt
Adjuvantierter Impfstoff (z. B. Fluad)	Ab 65 Jahren	Wirkverstärker (MF59) steigert Immunreaktion
Nasalspray (LAIV)	Kinder 2–17 Jahre	Lebendimpfstoff; angenehme Applikation; nicht bei Immunschwäche

■ Nebenwirkungen – was ist normal?

Häufig (normal, klingt ab)	Selten
Schmerzen, Rötung, Schwellung an der Einstichstelle (1–3 Tage)	Allgemeine Grippe-ähnliche Symptome (leichtes Fieber, Müdigkeit)
Leichte Muskel- oder Kopfschmerzen	Schwere allergische Reaktion (sehr selten – deshalb 15 Min. nachbeobachten)

Die Grippeimpfung enthält **keinen lebenden Virus** (Ausnahme: Nasenspray für Kinder) und kann daher **keine Grippe auslösen**. Wer kurz nach der Impfung erkrankt, hat sich vorher bereits infiziert oder ist an einem anderen Atemwegsvirus erkrankt.



■ Häufige Fragen

■ Wie wirksam ist die Impfung?

Die Wirksamkeit schwankt je nach Übereinstimmung von Impfstamm und Erreger: typischerweise **40–60 % Schutz** vor Erkrankung, aber **über 80 % Schutz** vor schweren Verläufen, Krankenhausaufenthalten und Tod. Ältere Menschen profitieren besonders vom Hochdosis-Impfstoff.

■ Kann ich mich trotz Erkältung impfen lassen?

Bei leichten Erkältungen ohne Fieber: **ja**, die Impfung kann stattfinden. Bei fieberhafter Erkrankung (über 38,5°C) sollte die Impfung verschoben werden bis zur vollständigen Erholung.

■ Bin ich gegen alle Grippeviren geschützt?

Der Impfstoff schützt gegen **4 Virusstämme** (tetavalent), die von der WHO jährlich anhand weltweiter Surveillance ausgewählt werden. Er schützt **nicht** gegen Erkältungsviren (Rhinoviren, Coronaviren etc.).

■ Darf ich mich mit Ei-Allergie impfen lassen?

Bei leichter Ei-Unverträglichkeit ist die Impfung in der Regel **sicher möglich**. Bei schwerer Anaphylaxie auf Ei sollten zellkultur- oder rekombinante Impfstoffe verwendet werden – sprechen Sie uns vorher an.

■ Kann ich Grippe- und COVID-Impfung gleichzeitig bekommen?

Ja – die gleichzeitige Gabe von Grippe- und COVID-19-Impfstoff ist **sicher und empfohlen**. Beide Impfungen können an verschiedenen Armen am selben Tag verabreicht werden.

■ Kontraindikationen

■ **Schwere Allergie** gegen einen Impfstoffbestandteil (z. B. Hühnereiweiß bei bestimmten Impfstoffen)

■ **Schwere akute fieberhafte Erkrankung** – Impfung verschieben bis zur Erholung

■ **Nasalspray (LAIV)** nicht bei Immunschwäche, schwerem Asthma oder unter 2 Jahren

Schwangerschaft, Stillzeit, Immunsuppression und chronische Erkrankungen sind **keine Kontraindikationen** – im Gegenteil, diese Personen profitieren besonders. Sprechen Sie uns bei Unsicherheiten gerne an.

■ Kostenübernahme

Die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) übernehmen die Kosten der Grippeimpfung für alle **STIKO-empfohlenen Risikogruppen** vollständig. Für alle anderen Personen ist die Impfung als **Selbstzahlerleistung** möglich (ca. 15–30 Euro). Viele Kassen erstatten die Kosten auf Antrag – fragen Sie bei Ihrer Kasse nach.

Termin & Kontakt

Hausärzte Langen
Dr. Jan-Ove Sanders
Facharzt für Allgemeinmedizin

Impftermine gerne telefonisch oder online.
Impfausweis bitte mitbringen.

Wir impfen – Sie sind geschützt.