

Information zur Gripeschutzimpfung

Mit Beginn der kalten Jahreszeit beginnt auch wieder eine neue Grippezeit. Gerade in diesem Jahr sollten sich möglichst viele Menschen gegen Grippe (Influenza) impfen lassen, empfehlen Mediziner – zumindest aber ältere Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen. Zum einen, um das bereits durch das Coronavirus stark in Anspruch genommene Gesundheitssystem zu entlasten. Zum anderen ist nicht absehbar, welche Folgen es für Patientinnen und Patienten haben könnte, sich mit gleich beiden Viren zu infizieren – dem Grippevirus UND dem Coronavirus.

Warum ist eine Grippeimpfung sinnvoll?

Impfungen schützen nicht nur die Geimpften vor einer Grippe, sondern auch die Allgemeinheit. Denn je weniger Menschen sich infizieren, desto weniger Menschen geben die Viren weiter. Zumal die Auswirkungen einer Infektion unterschiedlich sind: Ca. 1/3 zeigt einen fieberhaften, 1/3 einen leichten und 1/3 einen asymptomatischen Verlauf. Und so profitieren z. B. von der Impfung nicht nur die Geimpften, sondern auch die Familie.

Gegen die Virusgrippe bietet die Impfung den besten Schutz. Die in Deutschland verfügbaren Vierfachimpfstoffe sind gut verträglich und bewirken einen wirksamen Schutz. Da die Influenza-Viren sehr variationsfreudig sind, ist es erforderlich, die Grippeimpfung jährlich zu wiederholen. Die beste Impfzeit ist von Oktober bis November, aber auch danach ist eine Impfung noch sinnvoll. Die Schutzwirkung beginnt zwei bis drei Wochen nach der Impfung.

Wir empfehlen, die Gripeschutzimpfung **am besten durch Ihre Hausarztpraxis vornehmen zu lassen**. Die Kosten übernimmt hier die Krankenversicherung.

Neu ist seit 2021, dass die Ständige Impfkommission (STIKO) allen Personen im Alter von ≥ 60 Jahren eine jährliche Impfung gegen die saisonale Influenza mit einem 4-Fach-Influenza-Hochdosis-Impfstoff mit der Bezeichnung "Efluelda" empfiehlt, da mit steigendem Lebensalter die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems nachlässt. Bei Fragen sollten Sie Ihre/n Hausärztin/arzt konsultieren und sich ggf. dort mit dem neuen Hochdosis-Impfstoff immunisieren lassen.

Es besteht selbstverständlich die Möglichkeit, sich nur mit dem regulären 4-Fach-Impfstoff, welcher auch weiterhin für über 60-Jährige zugelassen ist, impfen zu lassen. Dies wurde in der "Verordnung zum Anspruch auf Schutzimpfung gegen Influenza und Masern" des Bundesgesundheitsministeriums nochmals explizit dargelegt.

Generell gilt auch zur Vorbeugung einer Virusgrippe:

- Achten Sie auf Hygiene, waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände.
- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft.
- Stärken Sie Ihre Immunabwehr mit einer gesunden vitamin- und ballaststoffreichen Ernährung.
- Verzichten Sie auf Alkohol und Zigaretten und vermeiden Sie Stresssituationen.
- Meiden Sie den körperlichen Kontakt zu Menschen, die erkrankt sind.
- Sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit in den Räumen, damit die Schleimhäute nicht austrocknen.

Bitte kommen Sie gesund durch den kommenden Herbst und Winter.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre
Abteilung Personalentwicklung und Gesundheit
Fachbereich Gesundheitsmanagement