



VIRUSGRIPPE

Warum die Grippe-Impfung
für Menschen ab 60
besonders wichtig ist!



Deutsche
Seniorenliga e.V.



	Seite
Vorwort	3
Grippe – mehr als ein harmloser Infekt	4
Grippeviren – die Auslöser der Grippe	4
Das Krankheitsbild	6
Schwere Verläufe, Komplikationen und Folgen	8
Risikofaktor: Alter	10
Grippe-Impfung	13
Impfempfehlungen	14
So wirkt die Impfung	16
Impfung für ältere Menschen	18
Checkliste: Grippe vorbeugen	21
Anhang	23

Liebe Leserin, lieber Leser,

was ist eigentlich Grippe? Was macht sie so gefährlich? Warum gehören Menschen ab 60 Jahren zur Risikogruppe und sollten sich daher impfen lassen? Diese und weitere Fragen beantwortet die vorliegende Broschüre.

Wir möchten Sie auf die möglichen, mitunter schwerwiegenden Folgen einer Grippeerkrankung aufmerksam machen und erklären, warum es ältere Menschen ganz besonders treffen kann. So haben ältere Menschen ein hohes Risiko für schwere Krankheitsverläufe mit Komplikationen. Insbesondere Lunge und Herz können durch die Grippe massiv geschädigt werden. Das kann bedeuten, dass die Genesung nur schleppend verläuft oder der Gesundheitszustand angeschlagen bleibt. Damit wächst das Risiko für Folgeerkrankungen und Pflegebedürftigkeit.

Doch – und das ist die wichtige Botschaft, die wir Ihnen vermitteln wollen – Sie können alldem vorbeugen. Die jährliche Grippe-Impfung bietet den besten Schutz vor dem Ausbruch der Erkrankung bzw. schweren Krankheitsverläufen.

Unsere Empfehlung: Nehmen Sie sich die Zeit und informieren Sie sich. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten und nutzen Sie die Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge durch Impfungen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre.



**Professor Dr. med.
Klaus Wahle**

Facharzt für Allgemein-
medizin und ehemaliges
Mitglied der Ständigen
Impfkommission (STIKO)

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'K. Wahle'.



Grippe – mehr als ein harmloser Infekt

In manchen Jahren sterben allein in Deutschland mehrere tausend Menschen an den Folgen der Grippe. Dennoch wird sie nach wie vor von vielen unterschätzt. Die Rede ist nicht von vergleichsweise harmlosen Erkältungskrankheiten oder grippalen Infekten, sondern von der echten Virusgrippe. Medizinisch wird sie als Influenza bezeichnet.

Grippe kann tödlich sein

Die Arbeitsgruppe Influenza des Robert Koch-Instituts beobachtet und dokumentiert jedes Jahr die saisonale Grippeentwicklung. Besonders schwer war die Grippewelle 2017/18. Sie hat nach Schätzungen der Experten ca. 25.000 Menschen in Deutschland das Leben gekostet.

Influenzaviren – die Auslöser der Grippe

Auslöser der Grippe sind Grippeviren. Sie kommen in verschiedenen Typen und Subtypen vor und können sich ständig verändern. Die Viren befallen zunächst die Schleimhäute der Atemwege. Sie sind hochansteckend und verbreiten sich daher schnell.



Übertragung und Ansteckung: Die Übertragung der Viren erfolgt überwiegend per Tröpfcheninfektion. Das bedeutet, die Krankheitserreger befinden sich in den feinsten Tröpfchen, die ein Erkrankter beim Niesen, Husten oder Sprechen in die Luft freisetzt. Auf diese Weise kann sich jeder, der nicht ausreichend Abstand zum Erkrankten hält, über die Atemluft anstecken. Außerdem können sich die Viren per Kontaktinfektion über die Hände verbreiten. In diesem Fall reicht für eine Ansteckung, dass Sie die Hand eines Infizierten schütteln oder Gegenstände bzw. Oberflächen, die mit Erregern belastet sind, anfassen. Das können z. B. Türklinken, Handläufe und -griffe sein. Greifen Sie sich anschließend an Nase oder Mund, können die Viren darüber auf die Schleimhäute gelangen.

Vorsicht, ansteckend!

Jeder Erkrankte kann andere anstecken, solange er vermehrungsfähige Viren freisetzt. Die Menge der Viren, die ausgeschieden werden, geht mit der Stärke der Symptome einher. Etwa 4 bis 5 Tage nach Auftreten erster Symptome ist das Risiko, andere anzustecken, meist besonders hoch.

Jährliche Grippezeit: Die typische Grippezeit ist in den Wintermonaten. Im Januar und Februar werden bei uns meist besonders viele Krankheitsfälle gezählt. Offensichtlich können sich die Grippeviren in dieser Zeit besonders stark verbreiten und eine Erkrankung auslösen. Das hat mehrere Gründe. Ein Grund ist die trockene und kalte Luft. Sie sorgt zum einen dafür, dass sich die Viren länger in der Luft halten können, zum anderen greift sie unsere Schleimhäute an und macht sie dadurch anfälliger. Ein weiterer entscheidender Faktor ist natürlich, dass wir uns im Winter sehr viel häufiger in geschlossenen, weniger gut belüfteten Räumen aufhalten und sich dort die Viren länger in der Atemluft halten können.

Epidemie und Pandemie

Von einer Grippeepidemie ist die Rede, wenn die Zahl der Neuerkrankungen über einen bestimmten Zeitraum stark zunimmt, dabei aber auf bestimmte Regionen begrenzt bleibt. Kommt es zu einer länderübergreifenden oder sogar weltweiten Ausbreitung der Erkrankung – so wie im Jahr 2020 beim Coronavirus –, bezeichnet man dies als Pandemie.

Das Krankheitsbild

Ein grippaler Infekt oder eine fiebrige Erkältungskrankheit kündigt sich mit allgemeinem Unwohlsein, leichtem Krankheitsgefühl und oft auch mit Schnupfen an. Anders die Grippe. Hier ereilen uns die Symptome meist wie aus heiterem Himmel.

Etwa 1 bis 2 Tage nach der Ansteckung treten häufig unvermittelt hohes Fieber, Schüttelfrost, starke Kopfschmerzen so-





wie Gelenk- und Muskelschmerzen auf. Weil die Grippeviren zunächst vor allem die Schleimhäute der oberen Atemwege besiedeln und schädigen, kommt es bereits nach kurzer Zeit häufig zu trockenem Husten, Heiserkeit und Halsschmerzen.

Diese Krankheitszeichen halten bis zu 14 Tage an. Viele Patienten fühlen sich aber noch weit darüber hinaus schlapp und geschwächt. Kein Wunder, ist das Abwehrsystem doch stark gefordert, die Viren zu bekämpfen. Hierin liegt auch die große Gefahr, die von einer Virusgrippe ausgeht. Der zunehmend geschwächte Organismus ist anfälliger für zusätzliche Infektionen.

Grippe oder grippaler Infekt? Die Unterschiede:

Kriterien	Grippe	Grippaler Infekt
Erreger	Grippeviren, Typ A und B	verschiedene Atemwegsviren, v. a. Rhinoviren
Ausbruch der Symptome	plötzlich ; schweres Krankheitsgefühl	sich allmählich steigend
Häufige Symptome	<ul style="list-style-type: none"> • starkes Fieber bis 41 °C • starke Kopfschmerzen • Muskel- und Gelenkschmerzen • Appetitlosigkeit • Halsschmerzen • trockener Husten 	<ul style="list-style-type: none"> • meist nur leicht erhöhte Temperatur (+ 0,5 °C) • Schnupfen, Niesen, verstopfte Nase
Gelegentliche Symptome	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzatmigkeit, Atemnot 	<ul style="list-style-type: none"> • leichte Kopfschmerzen • Halsschmerzen • Husten
Seltene Symptome	<ul style="list-style-type: none"> • Schnupfen, Niesen • Übelkeit/Erbrechen 	<ul style="list-style-type: none"> • Muskel- und Gelenkschmerzen
Komplikationen	hohes Risiko	selten, geringes Risiko



Schwere Verläufe, Komplikationen und Folgen

Erste Angriffsfläche der Grippeviren sind die Schleimhäute der oberen Atemwege. Doch dabei bleibt es nicht immer. Es besteht die Gefahr, dass sich die Viren auf andere Organe ausbreiten und z. B. Lunge und Herz massiv schädigen.

Auswirkungen auf Herz, Lunge und Blutgefäße: Das Risiko, dass bei schwerem Krankheitsverlauf die Viren die Lunge angreifen, ist hoch. Daraus kann sich eine kritische Lungenentzündung bis zu Lungenversagen entwickeln. Nicht weniger gefürchtet

Hohes Risiko: Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Grippe

Mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind allgemein Erkrankungen des Herzens und der Blutgefäße gemeint. Am häufigsten sind Bluthochdruck und Atherosklerose (fettige Ablagerungen an den Gefäßwänden). Unmittelbar nach der Grippe haben Patienten mit einer solchen Vorerkrankung ein bis zu **10-fach höheres Risiko für einen Herzinfarkt** und ein bis zu **8-fach höheres Risiko für einen Schlaganfall**.



Mögliche Komplikationen und Folgen der Virusgrippe:

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

sind die direkten und indirekten Folgen der Grippe für das Herz. Eine Herzmuskelentzündung kann sich langfristig auf die Herzleistung auswirken und zu chronischer Herzschwäche führen. Kommt es zu einer Entzündung der Gefäße, steigt damit auch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Besonders gefährdet sind Patienten, die bereits eine Herz-Kreislauf-Erkrankung haben und deren Gefäße durch Ablagerungen verengt sind (Atherosklerose). Zudem bedeutet die Grippeerkrankung Stress für den Körper – ebenfalls ein Risikofaktor für Herzinfarkt.

Risiko einer Superinfektion: Da das Abwehrsystem durch die Grippe geschwächt ist, kann jede weitere Infektion kritisch werden. Es droht eine sogenannte Superinfektion. Gefürchtet ist z. B. eine Infektion mit Pneumokokken. Pneumokokken sind Bakterien, die verschiedene Erkrankungen verursachen können. Neben der besonders gefährlichen Lungenentzündung sind dies u. a. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis), Mittelohrentzündung und Hirnhautentzündung.



Eine Grippe ist also alles andere als eine harmlose Erkrankung. Daher der dringende Rat an alle, die mit einer Grippe zu kämpfen haben oder deren Angehörige erkrankt sind: Kontaktieren Sie Ihren Arzt! Er kann Medikamente verordnen, die die Symptome lindern. Das sind z. B. fiebersenkende Mittel und Präparate gegen Kopf- und Gliederschmerzen. Gegebenenfalls muss ein Antibiotikum eingenommen werden, um eine zusätzliche bakterielle Infektion einzudämmen.

Treten schwere Komplikationen auf, ist meist eine stationäre Aufnahme im Krankenhaus erforderlich – nicht selten dann auf einer Intensivstation mit künstlicher Beatmung.

Risikofaktor: Alter

Grundsätzlich besteht für jeden, der an Grippe erkrankt ist, ein Risiko für Komplikationen wie Lungenversagen oder Herzmuskelentzündung. Besonders hoch ist dieses Risiko für Menschen mit einem schlechten allgemeinen Gesundheitszustand und einem schwachen Immunsystem sowie für Patienten, die an bestimmten Erkrankungen leiden.



Hohes Risiko für lebensgefährliche Verläufe

Die jährlich nach jeder Grippesaison erhobenen Daten des Robert Koch-Instituts zeigen, dass lebensgefährliche Krankheitsverläufe bis hin zum Tod 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.

Hohes Risiko für Komplikationen: Zur Risikogruppe werden allgemein auch alle Menschen ab 60 Jahren gezählt. Aus gutem Grund: Zum einen arbeitet das Abwehrsystem mit zunehmendem Alter nicht mehr so effektiv, so dass Erreger schlechter abgewehrt werden. Zum anderen macht sich der Alterungsprozess sämtlicher Organsysteme bemerkbar. Er führt dazu, dass die Anfälligkeit für bestimmte Erkrankungen steigt. Dadurch sind viele ältere Menschen durch eine chronische Erkrankung vorbelastet, was sich auf den Verlauf der Grippeerkrankung auswirken kann.

Zu den besonders kritischen Grunderkrankungen, die das Risiko schwerer Komplikationen einer Grippeerkrankung erhöhen, 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.

Risiko für langfristige Beeinträchtigungen der Lebensqualität:

Wenn Sie schon einmal eine Grippe durchgemacht haben, wissen Sie sicherlich noch, dass der Körper Zeit braucht, um sich von den Anstrengungen der Erkrankung zu erholen. Bei älteren Menschen dauert diese Erholungsphase üblicherweise länger. Das kann bedeuten, dass es nicht so schnell

möglich ist, in den Alltag zurückzukehren. Körperliche Anstrengungen und sportliche Aktivitäten müssen oft sogar sehr lange zurückgestellt oder deutlich eingeschränkt werden. Darunter leidet der allgemeine Gesundheitszustand. Außerdem wirkt sich der Bewegungsmangel während und nach der Krankheitszeit nicht allein auf die Fitness aus, sondern lässt auch die Muskelkraft schwinden. Neben dem Verlust an Mobilität, verbunden mit Beeinträchtigungen des Soziallebens, zieht dies weitere Gesundheitsrisiken nach sich: Wer wackelig auf den Beinen ist, stürzt schneller. Das Risiko für Gebrechlichkeit und Pflegebedürftigkeit steigt. Hinzu kommt, dass sich auch langfristig die Folgen der Grippe für das Herz-Kreislauf-System bemerkbar machen.

Häufige chronische Erkrankungen im Alter*

Erkrankung	Altersgruppe: 65–74 Jahre	Altersgruppe: 75 Jahre und älter
Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems	über 20 Prozent	über 35 Prozent
Diabetes mellitus	über 16 Prozent	über 19 Prozent
Chronische Bronchitis	über 9 Prozent	über 8 Prozent
Asthma	über 7 Prozent	über 7 Prozent

* Selbstangaben zu ärztlichen Diagnosen. In: Robert Koch-Institut (Hrsg.): Gesundheit in Deutschland. Berlin: RKI 2015

Grunderkrankungen mit hohem Risiko für Komplikationen

Studien zeigen, dass genau diese Grunderkrankungen das Risiko für Grippekomplikationen deutlich erhöhen:

Grunderkrankung	Risiko für Komplikationen
Atemwegserkrankungen	89 Prozent
Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems	42 Prozent
Diabetes mellitus	9 Prozent



Grippe-Impfung

Die schwerwiegenden Folgen und möglichen Komplikationen einer Grippeerkrankung machen offenkundig, welche Bedeutung Gripeschutz bei bestimmten Vorerkrankungen und ab einem gewissen Alter hat. Die jährliche Grippe-Impfung ist dabei die effektivste Maßnahme.

Was das konkret für Menschen mit hohem Komplikationsrisiko bedeuten kann, belegen Daten aus verschiedenen medizinischen Studien. Sie zeigen, dass die Grippe-Impfung u. a. das hohe Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erheblich reduziert.

Grippe-Impfung kann Komplikationsrisiko 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.



Impfempfehlungen

Das Robert Koch-Institut ist in Deutschland die zentrale Einrichtung der Bundesregierung zur Überwachung und Vorbeugung von Krankheiten. Zu seinen Aufgaben gehört insbesondere auch die Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten. In diesem Sinne ist die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut tätig. Das unabhängige Expertengremium spricht auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse Impfempfehlungen aus, die regelmäßig überprüft und aktualisiert werden.

Die Grippe-Impfung wird von der STIKO ausdrücklich für bestimmte, besonders gefährdete Personengruppen empfohlen. Dazu gehören u. a. Patienten mit bestimmten Erkrankungen und Menschen ab 60 Jahren, Bewohner von Alters- und Pflegeheimen sowie Schwangere.

Bedeutung hoher Impfquoten: Lassen sich viele Menschen frühzeitig gegen die aktuellen Grippeviren impfen, dann führt das dazu, dass die Infektionskette irgendwann abreißt und sich die Viren schlechter ausbreiten. Die jährliche Grippewelle fällt damit schwächer aus. Das bedeutet, eine Impfung schützt immer auch die gesamte Gemeinschaft. Man bezeichnet dies als Herdenimmunität. Um diese zu erreichen, muss allerdings ein bestimmter Prozentsatz der Bevölkerung gegen die Erkan-



Die STIKO empfiehlt die jährliche Grippe-Impfung für:

- Personen ab 60 Jahren
- Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens wie z. B.:
 - chronischen Krankheiten der Atmungsorgane
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Leber- oder Nierenkrankheiten
 - Diabetes oder anderen Stoffwechselkrankheiten
 - chronischen neurologischen 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

kung geimpft sein oder sie durchgemacht haben. Auf dieser Grundlage haben die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und das Europäische Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC) schon vor Jahren eine Zielvorgabe zur Grippe-Impfung älterer Menschen und anderer besonders anfälliger Personengruppen festgelegt: Mindestens 75 Prozent der älteren Bevölkerung sollen jedes Jahr gegen die saisonalen Grippeviren geimpft sein. In Deutschland sind wir von diesem Ziel weit entfernt. Zahlen des Robert Koch-Instituts und Daten der Kassenärztlichen Vereinigungen (KV) der Bundesländer zeigen für die Saison 2021/2022 Grippeimpfquoten von 47 Prozent bei Personen ab 60 Jahren. Dabei gibt es regionale Unterschiede. So ließen sich in den östlichen Bundesländern deutlich mehr Menschen gegen Grippe impfen, als in den west-

GRIPPE-IMPfung



lichen Bundesländern. Um die Impfquoten zu erhöhen, dürfen seit Herbst 2022 auch ärztlich geschulte Apothekerinnen und Apotheker die Grippe-Impfung durchführen.

Impfzeitpunkt

Am besten, Sie lassen sich im Oktober oder November vor dem Start der Grippesaison 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 Grippewelle im Januar oder Februar ist eine Impfung sinnvoll und gerade für Menschen mit erhöhtem Risiko besser, als ganz auf den Schutz zu verzichten.

So wirkt die Impfung

Um zu verstehen, weshalb eine Impfung wirkungsvoll vor Infektionskrankheiten schützen kann, soll kurz erklärt werden, wie das körpereigene Abwehrsystem auf Krankheitserreger reagiert. Sind Erreger (z. B. Grippeviren) über die Atemwege oder die Schleimhäute in unseren Körper eingedrungen, werden verschiedene Abwehrzellen aktiv, um die Erreger unschädlich zu machen. Diese Abwehrreaktion ist zum Teil angeboren und richtet sich ganz unspezifisch gegen jede Art von Erreger. Daneben gibt es noch eine spezifische Abwehrreaktion. Dabei werden Abwehrstoffe, sogenannte spezifische Antikörper,



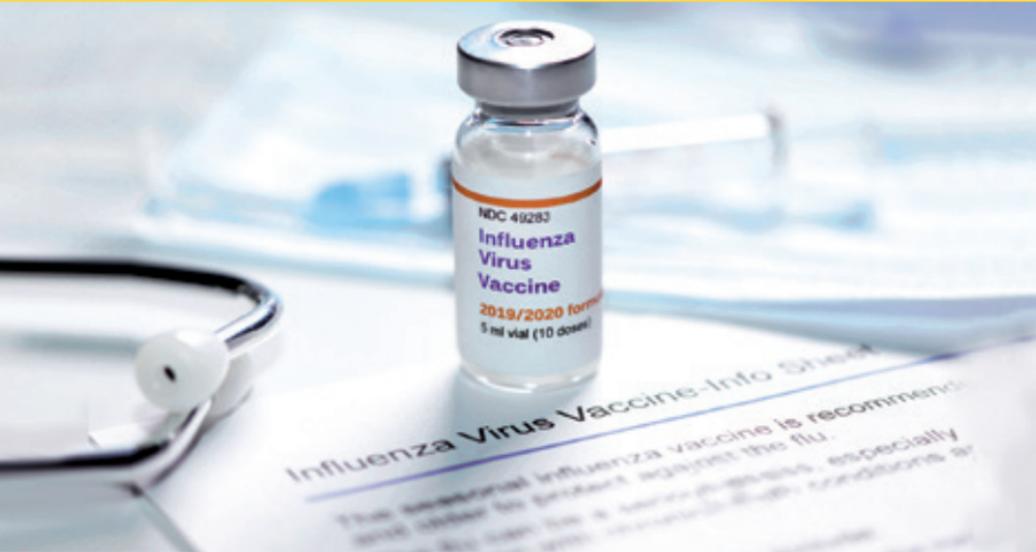
gebildet, die genau gegen den einen Erreger gerichtet sind. Die spezifische Abwehr muss unser Abwehrsystem durch die Konfrontation mit dem Erreger jedoch erst erlernen. Außerdem bilden sich infolge der Reaktion Gedächtniszellen aus. Diese Zellen speichern bestimmte Merkmale des Krankheitserregers ab. Dadurch kann das Abwehrsystem den Erreger bei einem erneuten Kontakt sofort erkennen und direkt mit der spezifischen Abwehrreaktion starten. Man sagt auch: Der Körper hat eine Immunität gegen den Erreger aufgebaut.

Genau auf dieser Lernfähigkeit sowie der Gedächtnisfähigkeit unseres Abwehrsystems beruht das Prinzip der Impfung. Die Impfstoffe haben die Aufgabe, unser Abwehrsystem dazu zu bringen, spezifische Abwehrstoffe gegen bestimmte Krankheitserreger und entsprechende Gedächtniszellen zu bilden.

Verträglichkeit der Grippe-Impfung

Die Grippe-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.

Grippeimpfstoff: Die in Deutschland gängigen Grippeimpfstoffe enthalten inaktivierte Grippeviren bzw. Bestandteile der Viren. Dabei gilt es allerdings eine Besonderheit zu beachten. Grippeviren haben eine hohe Wandlungsfähigkeit, d. h., sie treten in Varianten auf und können sich ständig verändern. Dadurch können wir keinen dauerhaften Schutz gegen Grippe aufbauen, weder durch eine durchgemachte Grippeerkrankung noch durch eine einmalige Impfung. Das bedeutet, wir müssen uns jedes Jahr erneut gegen die aktuelle Virusvariante impfen lassen.



Schutzwirkung der Grippe-Impfung

Keine Grippe-Impfung bietet einen hundertprozentigen Schutz. Das heißt, Sie können auch nach der Grippe-Impfung an Grippe erkranken. Meistens verläuft die Grippe dann jedoch milder mit deutlich geringerem Risiko für schwere Komplikationen.

Zudem hängt die Schutzwirkung davon ab, wie gut der saisonale Grippeimpfstoff zu den aktuellen Varianten des Grippevirus passt. Der saisonale Grippeimpfstoff wird jedes Jahr entsprechend den aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zusammengesetzt. Die Entscheidung der WHO zum Grippeimpfstoff für die nächste Saison erfolgt bereits im Februar/März, da die Produktion der Impfstoffe mehrere Monate dauert.

Impfung für ältere Menschen

Das Prinzip und der Erfolg der Impfung basieren auf einem leistungsstarken Abwehrsystem. Ältere Menschen sind hier im Nachteil, da mit zunehmendem Alter die Funktionsfähigkeit des Abwehrsystems nachlässt. Die Aktivität der verschiedenen



Abwehrzellen nimmt ab, wodurch die Abwehrreaktion verzögert und schwächer ausfällt. In der Medizin spricht man von einer nachlassenden Immunkompetenz. Für Impfungen bedeutet das: Ältere Menschen sprechen weniger gut auf eine Impfung an. Die Schwelle zum Auslösen einer Abwehrreaktion mit der gewünschten Bildung spezifischer Antikörper und Gedächtniszellen liegt deutlich höher. Zudem verkürzt sich die Dauer des Impfschutzes.

Nachlassende Immunkompetenz

Studien zeigen: Die Antikörperantwort auf eine Grippeimpfung fällt bei älteren Erwachsenen 2- bis 4-mal geringer aus als bei jüngeren Erwachsenen.

Um die Wirkung der Grippeimpfung bei älteren Menschen zu erhöhen, hat man für sie spezielle Impfstoffe entwickelt. Dabei werden derzeit zwei Ansätze verfolgt.

Zum einen kann man den Impfstoffen sogenannte Adjuvantien zusetzen. Ein Adjuvans bezeichnet in der Pharmakologie einen Hilfsstoff, der die Wirkung eines Arzneistoffes verstärkt. Bei Impfstoffen sollen die Adjuvantien zu einer stärkeren Antikörperbildung führen.

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 60. Lebensjahr zugelassen.

Die STIKO empfiehlt nun ausdrücklich allen Personen, die älter als 60 Jahre sind, im Herbst eine jährliche Impfung gegen die saisonale Influenza mit Hochdosis-Impfstoff.

Verträglichkeit hoch dosierter oder wirkverstärkter Grippeimpfstoffe

Die Nebenwirkungen an der Einstichstelle (leichte Rötung, Schwellung oder Schmerzen) können u. U. bei wirkverstärkten oder hoch dosierten Impfstoffen leicht stärker ausfallen.

Ob solche Impfstoffe für Sie infrage kommen, sollten Sie in Ruhe mit Ihrem Arzt besprechen. Gemeinsam sollten Sie auch überlegen, wann der für Sie beste Zeitpunkt einer Impfung ist. Ist Ihr Abwehrsystem aufgrund einer Autoimmunerkrankung wie z. B. rheumatoider Arthritis beeinträchtigt oder wird es durch bestimmte Medikamente (Immunsuppressiva) gehemmt, muss eine Impfung besonders sorgfältig abgewogen werden. Ihr Arzt wird Sie dazu detailliert aufklären. In den meisten Fällen wird die Grippe-Impfung auch dann empfohlen. Die Risiken einer Erkrankung und deren Folgen sind deutlich höher als mögliche unerwünschte Impfreaktionen.





Checkliste: Grippe vorbeugen

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 rechtzeitig einen Impftermin, am besten im Oktober oder November.

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.

CHECKLISTE: GRIPPE VORBEUGEN

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 Grippezeit 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.

Hinweis zum Coronavirus und COVID-19

Anfang 2020 hat das Coronavirus zu einer weltweiten Pandemie geführt. Die durch das Coronavirus ausgelöste Erkrankung COVID-19 ist für ältere Menschen besonders gefährlich. Die empfohlenen Maßnahmen zur Vorbeugung einer Grippeerkrankung helfen auch beim Schutz vor COVID-19. Darüber hinaus werden die Covid-19-Impfung und die angepassten Auffrischungsimpfungen dringend empfohlen.

Covid-19- und Grippe-Impfung können zeitgleich erfolgen.



Weitere Informationen

Umfassende Informationen zur Grippe, zum Infektionsschutz und zu Impfungen finden Sie im Internet u. a. auf diesen Seiten:

- **Robert Koch-Institut: www.rki.de**
unter: Infektionskrankheiten A–Z › Influenza
bzw.: Infektionsschutz › Impfen › Impfungen A - Z › Influenza
oder: Infektionsschutz › Impfen › Impfungen A - Z › Influenza:
Häufig gestellte Fragen und Antworten
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:
www.infektionsschutz.de**
unter: Erregersteckbriefe › Grippe (Influenza)
- **Informationsangebot des Bundesministeriums für
Gesundheit: www.gesund.bund.de**
unter: www.gesund.bund.de/grippe-influenza und
unter: www.gesund.bund.de/impfungen



Deutsche
Seniorenliga e.V.

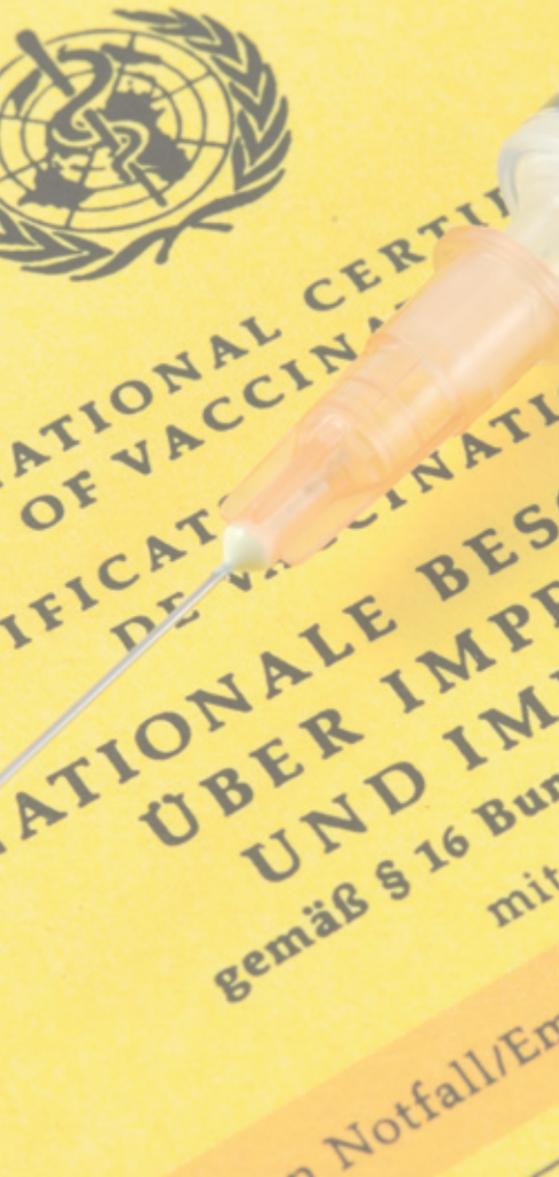
Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn

E-Mail: info@deutsche-seniorenliga.de
Internet: www.deutsche-seniorenliga.de

Mit freundlicher Unterstützung von

sanofi

Impressum



Herausgeber und V. i. S. d. P.:
RA Erhard Hackler
Geschäftsführender Vorstand
Deutsche Seniorenliga e.V.

Konzeption und Realisierung:
MedCom international GmbH
René-Schickele-Straße 10
53123 Bonn

Text:
Dorit Harms

1. Auflage 2022

Besuchen Sie uns auch unter:
www.dsl-grippeimpfung.de

Bildnachweise:

Seite 1: goodluz - stock.adobe.com
Seite 1: VRD - stock.adobe.com
Seite 4: Monkey Business - stock.adobe.com
Seite 6: Viacheslav Iakobchuk - stock.adobe.com
Seite 8: Rido - stock.adobe.com
Seite 10: Halfpoint - stock.adobe.com
Seite 13: Yakobchuk Olena - stock.adobe.com
Seite 14: Alexander Raths - stock.adobe.com
Seite 16: simoneminth - stock.adobe.com
Seite 18: Sherry Young - stock.adobe.com
Seite 20: Prostock-studio - stock.adobe.com
Seite 21: pikselstock - stock.adobe.com
Seite 24: VRD - stock.adobe.com
Seitenleiste: Shanwood - stock.adobe.com

Verbreitung, Übersetzung und
jegliche Wiedergabe auch von
Teilen dieser Broschüre nur mit
Genehmigung des Herausgebers

Sie stehen bei uns im Mittelpunkt

Deutsche
Seniorenliga e.V.

Mitglieder sind bestens
informiert und werden
kompetent beraten.

Beitrittsklärung/Fördermitgliedschaft

Ich unterstütze die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. durch meine Fördermitgliedschaft.
Senden Sie mir bitte eine Aufnahmebestätigung und die Mitgliederzeitschrift „aktiv“.

Zutreffendes bitte ankreuzen:

- Meinen Jahresbeitrag in Höhe von 30,00 Euro überweise ich auf das unten genannte Konto.
- Ich ermächtige die Deutsche Seniorenliga e.V. widerruflich zum Einzug meines Jahresbeitrags in

Höhe von 30,00 Euro von meinem Konto bei der _____

IBAN _____

BIC _____

Datum, Unterschrift

Beitrags- und Spendenkonto:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE70 3702 0500 0008 2688 01
BIC BFSWDE33XXX

Gläubiger-Identifikationsnummer
DE77ZZZ00000368735

Mitglieds-Nr. (bitte nicht ausfüllen)

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Für die Arbeit der Deutschen Seniorenliga e.V. interessiert sich auch:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Bitte
ausreichend
frankieren



Deutsche Seniorenliga e.V.
Heilsbachstraße 32
53123 Bonn