

**Grippe?**  
**Gut geschützt**  
**Infos zur Impfung**



**KNAPPSCHAFT**  
*für meine Gesundheit!*

---

# Warum gegen Grippe impfen?

*Weil die echte Grippe, auch Influenza genannt, eine sehr ernste Krankheit ist. Weltweit sterben immer noch viele Menschen daran. Jedes Jahr im Winter treten Grippewellen auf, die sich schnell verbreiten, weil die Krankheit sehr ansteckend ist.*

## **Halsweh, Schnupfen, Husten...**

Die Krankheit, die wir oft „Grippe“ nennen, ist ein „grippaler Infekt“ oder schlicht eine Erkältung. Dagegen gibt es keine Impfung!

Ein grippaler Infekt ist zwar auch ansteckend, aber gewöhnlich übersteht man ihn ohne Medikamente und Arzt. Hausmittel wie Halswickel, Tee und Kopfdampfbad helfen.

## **Wichtige Unterschiede:**

Die echte Grippe wird durch Viren ausgelöst und beginnt auch mit Halsweh, Fieber und Husten. Aber bei der echten Grippe fühlt man sich schlagartig sehr schwach, alle Glieder tun weh, das Fieber ist hoch. Bis über 40 Grad! Durchfall, Erbrechen und Schüttelfrost sind häufig.

## **Info**

Antibiotika wirken nicht gegen die echte Grippe!

Nur die Impfung bietet Schutz.

Gefährlich ist die Influenza, weil sie bei den geschwächten Patienten oft noch andere schwere Krankheiten auslöst: Lungenentzündung, Herzmuskelentzündung oder Gehirnentzündung. Selbst wenn diese Krankheiten heute mit Medikamenten behandelbar sind, dauert es lange, bis man wieder gesund wird.

Wenn Sie fürchten, an der echten Grippe erkrankt zu sein, verständigen Sie sofort einen Arzt. Die Influenza gehört zu den Krankheiten, die dem Gesundheitsamt gemeldet werden.

## **Vogelgrippe, Schweinegrippe... sind die alle miteinander verwandt?**

Ja, weitläufig. Das Fiese an den echten Grippe-Viren ist: sie verändern sich ständig. Theoretisch kann man sich immer wieder mit der echten Grippe anstecken. Manchmal auch über den Kontakt zu Tieren, sehr viel häufiger von Mensch zu Mensch. Durch Niesen, Hände schütteln, Türklinken... kurzum: durch alles, was sich im Alltag kaum vermeiden lässt, wenn man Bus fährt, einkaufen geht oder im Wartezimmer sitzt. Händewaschen und Hygiene hilft, bietet aber keinen sicheren Schutz vor Ansteckung.

## Wie funktioniert die Impfung?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO beobachtet sehr genau, welche Grippe-Stämme weltweit im Umlauf sind. Und wie sie sich verändern.

Sie heißen z. B. A/Michigan/45/2015 (H1N1) oder B/Brisbane/60/2008 – die Gripeschutzimpfung ist immer eine Voraussage, welche Viren sich wie weiterentwickeln. Der saisonale Impfstoff enthält tote Bestandteile der Virus-Varianten, die für den kommenden Winter erwartet werden. Die Impfung besteht aus drei oder neuerdings sogar vier Komponenten, die zusammen das größtmögliche Ansteckungsrisiko abdecken sollen. Das wird im Frühjahr festgelegt, damit die Hersteller ein halbes Jahr Zeit haben, genügend Impfstoff zu produzieren.

Weil Grippeviren sehr wandelbar sind, kann es sein, dass der Impfstoff bis dahin nicht mehr so gut auf alle Virenstämme passt.

Einen hundertprozentigen Schutz kann eine Gripeschutzimpfung also nie bieten, aber sicher ist, dass Geimpfte, selbst wenn es sie doch „erwischt“, wesentlich leichter erkranken und deutlich seltener Komplikationen erleiden.

## Alle Jahre wieder?

Die Gripeschutzimpfung muss jedes Jahr aufgefrischt werden, weil die Zusammensetzung des Impfstoffs von Jahr zu Jahr anders ist.

Empfohlen wird, sich im Herbst (Oktober/November) impfen zu lassen, weil es etwa zwei Wochen dauert, bis der volle Impfschutz sich im Körper entwickelt hat.

Die eigentliche „Hochsaison“ der Grippe beginnt meistens erst Ende Dezember und dauert bis April. Deswegen sind auch spätere Impfungen noch sinnvoll.

### **Wo kann ich mich impfen lassen?**

Beim Hausarzt, in der Apotheke, beim Gesundheitsamt oder im Rahmen von Reihenimpfungen, die in vielen Betrieben oder Behörden angeboten werden.

Der Impfstoff wird vom Arzt oder Apotheker in einen Muskel (Po, Arm) gespritzt.

### **Warum wird die Impfung nicht einfach für alle empfohlen?**

Auch Personen, die gesund und unter 60 sind, können sich mit ihrem Arzt, ihrem Apotheker oder dem Gesundheitsamt über die Vorteile der Grippe-schutzimpfung unterhalten. Das Robert Koch-Institut empfiehlt sie nicht ausdrücklich, weil man davon ausgeht, dass diese Personengruppe eine echte Grippe ohne Folgeschäden überleben würde und nicht erheblich zur Verbreitung der Krankheit beiträgt.

## Impfschäden

Keine Sorge, die Gripeschutz-Impfung wird von den meisten Menschen sehr gut vertragen. Die häufigsten Nebenwirkungen sind Schwellung und Rötung an der Einstichstelle, ein Gefühl von Mattigkeit – diese Beschwerden klingen nach ein bis zwei Tagen von alleine ab. Schwere Unverträglichkeiten sind sehr selten.

Die „Impfschäden“ vor denen derzeit im Internet gewarnt wird, sind nicht medizinisch nachgewiesen!

### **Tipp**

Seriöse Informationen über Impfungen und die damit verbundenen Risiken finden Sie beim Robert Koch-Institut (<http://www.rki.de>) oder beim Gesundheitsamt.

## Sollen Allergiker sich nicht impfen lassen?

Influenzaimpfstoffe werden aus Hühnereiern hergestellt. Tatsächlich sind im so gewonnenen Impfstoff noch Spuren von Hühnereiweiß enthalten. Das ist für Menschen mit einer leichten Allergie gegen Hühnereiweiß kein Problem – dennoch sollten sie vor einer Impfung mit dem Arzt oder Apotheker darüber sprechen. Schwerwiegende Allergien gegen Hühnereier sind sehr, sehr selten. Wenn dies nachgewiesen ist, müssen die Betroffenen unter strenger medizinischer Kontrolle geimpft werden.

Grundsätzlich sollten Sie den Impftermin verschieben, wenn Sie gerade akute Beschwerden haben, unter Fieber oder Schmerzen leiden!

### **Vorsorge finden wir gut!**

Selbstverständlich übernimmt die KNAPPSCHAFT die Kosten aller Impfungen, die von der Ständigen Impfkommission empfohlen werden.

Ihren Einsatz zur Vorbeugung wissen wir zu schätzen!

Deswegen ist auch jede Schutzimpfung bares Geld wert in unserem AktivBonus. Alle Infos dazu und zu allen anderen aktiven Vorsorgemaßnahmen für Ihre Gesundheit finden Sie online unter **[www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)**

### **Kennen Sie schon Meine KNAPPSCHAFT?**

In Ihrem persönlichen Serviceportal können Sie rund um die Uhr, ob von zuhause oder unterwegs, Ihre Anliegen zu Ihrem Krankenversicherungsschutz bei der KNAPPSCHAFT erledigen.

Einfach registrieren auf

**[www.knappschaft.de/meineknappschaft](http://www.knappschaft.de/meineknappschaft)**

Zusätzlich können Sie auch den Nachweisbogen für den AktivBonus ganz einfach herunterladen oder Rechnungen online einreichen. Meine KNAPPSCHAFT - auch als App.

## **IMPRESSUM**

Herausgegeben von:  
Deutsche Rentenversicherung  
Knappschaft-Bahn-See  
Pieperstraße 14 – 28, 44789 Bochum

**[www.knappschaft.de/impfschutz](http://www.knappschaft.de/impfschutz)**

Bildnachweis:  
© GettyImage/sportishead1

Nachdruck, auch auszugsweise, ist  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung  
des Herausgebers gestattet.

Stand: Januar 2024