

# Grippeimpfung

Tip Nr.  
**084**



Die Influenza („echte“ Grippe) ist eine durch Influenzaviren hervorgerufene Infektionskrankheit. Die Viren werden durch Tröpfcheninfektion übertragen, gelangen über die oberen Atemwege in den Körper wo sie sich vermehren. Ein anderer Übertragungsweg ist durch direkten Kontakt mit Erkrankten oder über Gegenstände, an denen Grippeviren haften (beispielsweise Türschnallen). Im Gegensatz zum harmlosen grippalen Infekt, kann es ausgelöst durch eine Influenzaerkrankung zu schwerwiegenden Komplikationen (Lungen-, Gehirn-, Herzmuskelentzündung) kommen. Besonders schwere Verläufe können insbesondere bei immungeschwächten Personen zum Tod führen.

**Symptome der Influenza:** Plötzlicher Krankheitsbeginn, hohes Fieber (38-40 Grad), Gelenks-, Kopf-, Halsschmerzen, schweres Krankheitsgefühl, trockener Husten, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen

## Die Grippeimpfung schützt vor der „echten“ Grippe, nicht aber vor grippalen Infekten!

Der Impfstoff enthält abgetötete Influenzaviren, die keine Erkrankung auslösen können. Der Körper wird angeregt, Antikörper gegen die Erreger zu bilden. Wenn Influenzaviren dann in den Körper eindringen, werden diese sofort erkannt und von den Antikörpern bekämpft. Somit ist man vor der „echten“ Grippe geschützt.

Empfohlener Zeitpunkt für die Impfung ist Oktober/November. Der Impfschutz beginnt ca. 2 Wochen nach der Impfung. Der Grippeimpfstoff muss jedes Jahr neu entwickelt und an die aktuellen Virenstämme angepasst werden. Deshalb sollte auch jährlich geimpft werden!

## Wie kann ich mich zusätzlich schützen?

- Hygienemaßnahmen (häufiges und gründliches Händewaschen, Verzicht auf Händeschütteln)
- Taschentücher nach Gebrauch sofort entsorgen
- gesunde Ernährung, übermäßigen Alkohol- und Nikotinkonsum vermeiden, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft
- Räume regelmäßig gut lüften
- in Grippezeiten Menschenansammlungen meiden