

Vitathek: Grippeimpfung

Grippe (Influenza) ist eine der häufigsten Erkrankungen der Atemwege des Menschen. Die Infektion wird durch kleinste Tröpfchenmengen ausgelöst und ist hoch ansteckend. Grippe kann beim Sprechen, Niesen oder direkten Kontakt übertragen werden. Im deutschen und englischen Sprachraum wird die Erkrankung als Influenza, im Französischen und Russischen als Grippe bezeichnet.

Influenza kann jeden treffen, auch völlig gesunde Menschen. Jedes Jahr erkranken allein in Deutschland pro Grippe-Saison – von Dezember bis April – Tausende Menschen an Influenza. Influenza-Viren schädigen die Schleimhaut der Atemwege und mindern die Abwehrkräfte, dadurch wird der Körper für lebensgefährliche Komplikationen anfällig. Grippe darf also nicht mit einer harmlosen Erkältung oder einem grippalen Infekt verwechselt werden. Denn trotz des rapiden Fortschritts der medizinischen und pharmazeutischen Forschung fordert diese schwere Infektionskrankheit nicht nur in der Vergangenheit, sondern auch heute noch jedes Jahr viele Menschenleben. Grippe ist die Infektionskrankheit an deren Folgen in Deutschland die meisten Menschen sterben.

Die Hauptursache für diese Situation liegt darin, dass die derzeitigen Möglichkeiten der Vorsorge und Behandlung der Influenza zu wenig genutzt werden. Da die Influenza-Viren sich ständig verändern, hat der Körper auch nach einer durchgemachten Grippe keine spezifischen Abwehrkräfte gegen neue Virenvarianten entwickelt. Eine rechtzeitige jährliche Schutzimpfung, angepasst an die aktuell zirkulierenden Viren, und im Erkrankungsfalle eine frühzeitige Therapie, welche die Vermehrung der Viren im Körper stoppt, helfen, die gesundheitlichen Belastungen für den Einzelnen und die volkswirtschaftlichen Auswirkungen zu reduzieren. Die Grippe-Schutzimpfung ist von der Praxisgebühr befreit.

Die wichtigsten Fakten

- Grippe ist keine harmlose Erkältung, sondern eine schwere Erkrankung!
- Influenza überträgt sich rasend schnell! Schon beim Niesen oder Husten!
- Eine Grippe beeinflusst all ihre Lebensgewohnheiten!
- Eine Grippe bringt ernsthafte gesundheitliche Probleme mit sich!
- Gegen Influenza-Viren hilft kein Antibiotikum!
- Grippe lässt sich nicht mit gesunder Ernährung vorbeugen!
- Vor Influenza schützt Sie am besten eine Impfung!

- Bei ersten Grippe-Anzeichen gilt: sofort zum Arzt!

Grippe wird durch Viren ausgelöst, die Krankheitserreger heißen Influenza-Viren. Influenza-Viren sind weltweit verbreitet und werden in die Typen A, B und C unterteilt. Diese drei Virustypen lösen unterschiedlich schwere Krankheitsbilder aus und variieren in ihrer Tendenz zur Ausbreitung:

- Vor allem Influenza-A-Viren können große Grippe-Wellen verursachen, von Epidemien bis hin zu Kontinent übergreifenden Pandemien. Sie sind verantwortlich für leichte bis schwere, lebensbedrohliche Krankheitsverläufe.
- Influenza-B-Viren lösen in der Regel leichte bis mittelschwere Erkrankungen aus, sie können ebenfalls zu Epidemien führen.
- Die Auswirkungen einer Infektion mit Influenza-C-Viren sind meist harmlos.

Für Menschen sind daher in erster Linie Influenza-Viren vom Typ A und B gefährlich. Das Virus-Reservoir ist meistens der Mensch selbst. Aber auch Tiere, vor allem Schweine und Vögel, können von Influenza-A-Viren befallen werden. Gerade in Regionen, in denen Menschen und Tiere auf sehr engem Raum miteinander leben, können sich Influenza-Viren, die hauptsächlich Tiere befallen und solche an denen überwiegend Menschen erkranken, "vermischen" und neue Subtypen bilden.

Wie stecke ich mich an?

Influenza-Viren sind weltweit verbreitet. Sie werden durch kleinste Tröpfchen, z. B. beim Reden, Husten oder Niesen, übertragen. Mit der eingeatmeten Luft gelangen sie bis in die Bronchien, wo sie sich in den Schleimhautzellen festsetzen und schnell vermehren. Aber auch durch direkten Kontakt mit virushaltigem Schleim, z. B. über verunreinigte Gegenstände, oder über Klimaanlage kann man sich infizieren. Influenza-Viren sind hochansteckend, daher lösen bereits geringe Virusmengen eine Infektion aus. Jedes Jahr gibt es Grippe-Wellen, die höchsten Erkrankungsrate findet man bei Kindern und Jugendlichen.

Gerade in der nasskalten Jahreszeit von Dezember bis Februar sind die Schleimhäute aufgrund der Kälte und der geringen Luftfeuchtigkeit in geheizten Räumen stark gereizt, so dass die körpereigene Barriere gegen Viren oft versagt. Unterstützt wird der Vorgang der Ansteckung mit Influenza-Viren auch durch die viruseigenen Oberflächenstoffe Neuraminidase (N) und Hämagglutinin (H). Grippe-Patienten sind 1 bis 2 Tage vor Beginn der ersten Krankheitsanzeichen und danach noch für etwa eine Woche ansteckend.

Bei einem einzigen Infizierten können sich in Massenansammlungen

zahlreiche Menschen anstecken. Überall, wo Menschen in engen Räumen aufeinander treffen, finden die Viren schnell neue Opfer: Beispielsweise in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Ämtern, Kindergärten und Schulen, Kaufhäusern, Theatern, Altersheimen oder Arztpraxen wird die Influenza-Infektion durch Einatmung der virusbeladenen Tröpfchen weitergegeben.

Von einer heftigen Grippe kann jeder betroffen sein. Nicht nur alte oder immungeschwächte Menschen erleiden eine Infektion, sondern auch junge gesunde Menschen. Mit ausgewogener vitaminreicher Ernährung und körperlicher Fitness kann man zwar sein Immunsystem etwas aufpeppeln, aber vor einer Ansteckung mit Influenza-Viren ist man keineswegs gefeilt. Ein gesunder Lebensstil bewahrt eventuell vor einer Erkältung, aber in keinem Fall vor einer Influenza-Infektion. Den besten Schutz bietet die jährliche Schutzimpfung!

Besonders gefährdet sind neben über 60-Jährigen vor allem chronisch Kranke jeder Altersgruppe (wie z.B. Asthma-Patienten), medizinisches Personal, Schwangere und frisch gebackene Mütter sowie Menschen mit viel Publikumsverkehr, z. B. Verkäufer, Lehrer, Pendler sowie allgemein Berufstätige, die ständig Kontakt zu anderen Menschen, d.h. möglichen Virus-Trägern haben.

Weiter empfiehlt sich eine Impfung für alle Personen, die sich einen längeren Ausfall nicht leisten können oder wollen, wie z. B. Eltern, Arbeitnehmer und Selbstständige. Auch stellt sich für jeden Einzelnen die Frage der gesellschaftlichen Verantwortung, d. h. inwieweit man im Falle einer Erkrankung andere gefährdet. Urlauber und Geschäftsreisende, die in die Tropen/Subtropen oder im Frühjahr/Sommer zur Südhalbkugel reisen, sollten ebenfalls rechtzeitig an einen vorbeugenden Gripeschutz denken.

Mit einer Impfung können Sie sich effektiv vor einer Ansteckung mit Influenza-Viren und den Folgen schützen. Die Schutzimpfung gegen Influenza wird für alle Menschen (mit Ausnahme der wenigen Personen mit Hühnereiweiß-Allergie) für sinnvoll gehalten. Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts, die in Deutschland die offiziellen Impf-Empfehlungen herausgibt, empfiehlt eine Grippe-Impfung vor allem für Personen, die ein erhöhtes Infektionsrisiko tragen, für die eine Erkrankung besonders riskant wäre oder die in ihrem näherem Umfeld ältere oder chronisch kranke Menschen haben. Darüber hinaus sollte sich jeder impfen lassen, der eine Grippe-Infektion vermeiden will.

Übrigens: Bei der Grippe-Schutzimpfung wird keine Praxisgebühr erhoben. Wie bei jeder anderen Schutzimpfung auch, handelt es sich bei der Grippe-Impfung um eine reine Vorsorgeleistung. Solche Vorsorgeleistungen sind von der Praxisgebühr ausgenommen.

Es wird empfohlen, die Impfung möglichst jedes Jahr in der Zeit von September bis November durchführen zu lassen. Eine Impfung ist jedoch auch zu einem späteren Zeitpunkt noch möglich und sinnvoll, da der

Impfschutz bereits 7 bis 14 Tage nach der Impfung voll ausgeprägt ist. Der nach einer Impfung gebildete Schutz ist mindestens 6 bis 12 Monate wirksam.

Kinder können ab dem 6. Lebensmonat gegen Influenza geimpft werden. Kinder bis zu 3 Jahren erhalten die halbe Impfdosis der Erwachsenen. Kleine Kinder, die zuvor noch nicht gegen Influenza geimpft wurden, benötigen eine zweite Dosis Impfstoff nach einem Monat, um einen ausreichenden Schutz aufzubauen. Nach Studien des Sächsischen Serumwerks in Dresden ist diese zweimalige Gabe für Kinder bis zum vollendeten 6. Lebensjahr zu empfehlen. Später reicht eine normale Impfdosis pro Jahr aus. Die Impfung erfolgt bei Säuglingen und Kleinkindern in den Oberschenkelmuskel, bei Schulkindern und Erwachsenen in den Oberarm.

Alle in Deutschland verfügbaren Impfstoffe sind so genannte Totimpfstoffe. Durch das Impfen mit abgetöteten Influenza-Virenbestandteilen (Antigene) wird das Immunsystem angeregt, spezifische Antikörper gegen Influenza-Viren zu bilden. Die heutigen Influenza-Impfstoffe sind in vielen Studien geprüft und sehr gut verträglich.

Um den Organismus vor Grippe zu schützen, muss die Impfstoff-Zusammensetzung sich jährlich neu an den aktuell zirkulierenden Influenza-Viren orientieren. Die Grippe-Impfstoffe werden entsprechend den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation produziert und enthalten in der Regel Stämme von zwei aktuellen Influenza-A-Subtypen und einen aktuellen Influenza-B-Stamm.

Im Durchschnitt erreichen über 80% der Impflinge innerhalb von 7 bis 14 Tagen nach einmaliger Impfung einen ausreichenden Schutz, d. h. sie haben ausreichend Antikörper gebildet. Bei älteren Menschen sowie Personen mit geschwächten Abwehrkräften kann die Immunantwort schlechter ausfallen oder ganz ausbleiben. Bei diesen so genannten "Impfversagern" ist im Erkrankungsfall eine frühzeitige Grippe-Therapie gefragt. Kleine Kinder, die zuvor noch nicht gegen Influenza geimpft wurden, benötigen eine zweite Dosis Impfstoff nach gut vier Wochen, um einen ausreichenden Schutz aufzubauen.

Lokale Reaktionen wie Schmerz, Rötung und Schwellung rund um die Einstichstelle sind generell die häufigsten Nebenwirkungen von Impfungen. Sie klingen aber meist sehr rasch ab. Allgemeinreaktionen wie Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen treten relativ selten auf. In der Regel sind die Impfreaktionen nach 1-2 Tagen verschwunden.

Personen, bei denen eine Allergie gegenüber Hühnereiweiß bekannt ist, sollten sich mit ihrem Arzt beraten, da der Impfstoff aufgrund der Herstellungsweise noch Spuren von Hühnereiweiß enthalten kann. Während einer akuten fieberhaften Erkrankung sollte nicht geimpft werden, die Impfung muss zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut in Berlin empfiehlt eine jährliche Impfung für folgende Personengruppen:

- Personen über 60 Jahre;
- Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen;
- Kinder (ab 6 Monaten), Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens, wie z.B. chronische Lungen-, Herz-Kreislauf-, Leber- und Nierenkrankheiten, Diabetes und anderen Stoffwechselkrankheiten, angeborener oder erworbener Immunschwäche, HIV-Infektion;
- Personen mit erhöhter Gefährdung, z.B. medizinisches Personal, Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr;
- Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute ungeimpfte Risikopersonen fungieren können;
- bei Schwangeren wird im Fall eines individuell erhöhten Erkrankungsrisikos – bevorzugt im 2. Drittel der Schwangerschaft – zur Impfung geraten. Ihr Arzt wird hier eine individuelle Nutzen-Risiko-Abwägung vornehmen.

Diese Personengruppen, zu denen fast die Hälfte der Menschen in Deutschland gehören, sind selbst einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt, gefährden andere im besonderen Maße oder sind sehr häufig von Komplikationen betroffen. Beim Auftreten einer Epidemie empfiehlt die STIKO die Grippe-Schutzimpfung für die gesamte Bevölkerung.

Da die Influenza-Viren ständig ihre äußere Gestalt, ihre Hülle verändern, schützt eine überstandene Grippe nicht vor einer erneuten Influenza-Infektion mit einem veränderten Influenza-Virus. Der Grippe-Impfstoff wird daher auch jährlich neu produziert und den aktuell auftretenden Virusvarianten angepasst. Demzufolge ist jedes Jahr eine Neu-Impfung im Herbst notwendig.

Die Kosten für die jährliche Grippe-Schutzimpfung werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Da in den einzelnen Bundesländern jedoch unterschiedliche Impfvereinbarungen zwischen Krankenkassen und Ärztevertretungen (Kassenärztliche Vereinigungen) gelten, erkundigen Sie sich am besten direkt bei Ihrem Arzt oder Ihrer Krankenkasse wie die Kostenerstattung für die Grippe-Schutzimpfung in Ihrer Region geregelt ist.

Patienten die ihren Arzt aufsuchen, um sich impfen zu lassen, müssen keine

Praxisgebühr entrichten. Die Praxisgebühr darf nur erhoben werden, wenn der Patient diagnostische oder therapeutische Leistungen des Arztes in Anspruch nimmt. Reine Vorsorgeleistungen, zu denen das Impfen gehört, sind von der Praxisgebühr ausgenommen. Kinder unter 18 Jahren zahlen grundsätzlich keine Praxisgebühr.

In den letzten Jahren wird die Verhütung von Infektionskrankheiten in Deutschland wieder stärker propagiert, so auch die Schutzimpfung gegen Grippe. Jeder Einzelne ist aufgerufen, zum Erhalt seiner Gesundheit beizutragen und die Möglichkeiten der Vorbeugung zu nutzen - auch im Sinne einer gesellschaftlichen Verantwortung gegenüber anderen.

Doch die Möglichkeiten der Prävention werden zu wenig angenommen. Selbst während einer milden Grippe-Saison wie 2001/2002 sind zusätzlich 2 Millionen Arztbesuche, ca. 800.000 Arbeitsunfähige in der Gruppe der 16- bis 60-Jährigen sowie 5.000 bis 8.000 mehr Klinikeinweisungen über alle Altersgruppen hinweg zu verzeichnen. Bei stärkeren Grippe-Wellen liegen diese Zahlen erheblich höher. Bei einer Influenza- Epidemie wie 1995/1996 mit über 8,5 Millionen Fällen muss laut Dr. Thomas Szucs vom Züricher Universitätshospital für Deutschland mit volkswirtschaftlichen Gesamtkosten von gut 5 Milliarden Euro gerechnet werden.

Würde der Großteil der Bevölkerung die jährliche Grippe-Schutzimpfung wahrnehmen bzw. Patienten mit Influenza eine frühzeitige effektive Behandlung erfahren, könnten Grippen-Wellen größeren Ausmaßes verhindert und die volkswirtschaftlichen Kosten reduziert werden.

Warum Impfen?

Impfstoffe schützen den Einzelnen und die Allgemeinheit. Ein sicherer Schutz für die Allgemeinheit kann nur dann wirklich effektiv sein, wenn die Impfrate auf einem durchgehend hohen Niveau liegt.

Der Mensch besitzt ein ausgeklügeltes Abwehrsystem – das Immunsystem. Damit kann sich unser Körper gegen unerwünschte Eindringlinge wie Viren oder Bakterien wehren. Die körpereigene Abwehr ist in der Lage, Krankheitserreger zu erkennen und Abwehrmaßnahmen zu ergreifen. Dabei werden Antikörper gebildet, die jeweils gegen einen bestimmten Erreger gerichtet sind. Nachdem sie die Krankheitserreger erfolgreich bekämpft haben, bleiben einige Antikörper im Blut, und ein körpereigenes „Abwehrgedächtnis“ wird gebildet. Gelangt der Erreger nochmals in den Körper, „erinnert“ sich das Immunsystem und produziert sehr viel schneller die passenden Antikörper. Die Erreger werden unschädlich gemacht, bevor die Krankheit ausbrechen kann. Die Impfung ahmt den Kontakt mit dem Krankheitserreger in kontrollierter Weise nach. Im Gegensatz zu einer echten Infektion werden dem Körper aber nur abgeschwächte oder abgetötete Erreger beziehungsweise Erregerbestandteile verabreicht. Dies genügt, um

das Immungedächtnis und die Antikörperbildung anzuregen, ohne dass es zur Erkrankung kommt.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut in Berlin empfiehlt, welche Impfungen von hohem Wert für den Gesundheitsschutz des Einzelnen und der Allgemeinheit sind, um übertragbaren Krankheiten vorzubeugen. Die STIKO ist ein unabhängiges Expertengremium und wird vom Bundesgesundheitsministerium berufen. Die Impfempfehlungen werden regelmäßig aktualisiert. Anhand dieser Impfempfehlungen kann der Arzt seine Patienten beraten, wie, wann und gegen was sie geimpft sein sollten.

Die Wirkdauer von Impfungen ist unterschiedlich. Einige Impfungen beugen der Erkrankung wahrscheinlich ein Leben lang vor, wie etwa die Masern-, Mumps- und Röteln- Impfung. Viele Impfungen, wie zum Beispiel die gegen Tetanus und Diphtherie, sind etwa 10 Jahre wirksam, während andere Impfungen aus unterschiedlichen Gründen früher aufgefrischt oder wiederholt werden müssen. So wird z. B. die Grippe-Impfung jährlich wiederholt. Wichtig zu wissen: Auch das Durchmachen einer Krankheit führt nicht unbedingt zu lebenslanger Immunität. So kann man beispielsweise mehrmals an Keuchhusten erkranken.

Bereits während des Zulassungsverfahrens werden an Impfstoffe höchste Anforderungen bezüglich Sicherheit und Wirksamkeit gestellt. Darüber hinaus werden sie nach der Zulassung regelmäßig durch die zuständige Behörde überprüft.

Jedes wirksame Medikament kann neben der gewünschten Wirkung auch unerwünschte Nebenwirkungen haben. Nach einer Impfung kann es beispielsweise zu leichtem Fieber, allgemeinem Unwohlsein oder Rötungen an der Einstichstelle kommen. Diese Symptome sind jedoch vorübergehend und klingen schnell und folgenlos wieder ab. Sie sind kein Grund zur Beunruhigung, sondern zeigen, dass das Immunsystem aktiviert ist.

Wer unter einer akuten, behandlungsbedürftigen Erkrankung leidet, sollte frühestens zwei Wochen nach der Genesung geimpft werden. Banale Infekte wie eine Erkältung mit erhöhter Temperatur (bis 38,5°C) sind hingegen kein Grund auf eine Impfung zu verzichten. Im Falle eines angeborenen oder erworbenen Immundefektes ist über die Impfung mit einem Lebendimpfstoff individuell zu entscheiden. Allergien gegen Bestandteile des Impfstoffes können gegen eine Impfung sprechen. Schwangere dürfen nicht mit Lebendimpfstoffen geimpft werden. Um einschätzen zu können, welche Impfungen bei Ihnen sinnvoll sind, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Impfungen gehören zu den wirksamsten und wichtigsten vorbeugenden Gesundheitsmaßnahmen. Sie können vor Infektionskrankheiten und ihren schwerwiegenden Folgen schützen, gegen die es auch heute oft keine wirksame Behandlung gibt.

Säuglinge & Kleinkinder

Für Eltern ist die Gesundheit ihrer Kinder eines der höchsten Güter überhaupt. Zusammen mit Vorsorgeuntersuchungen stehen Impftermine an erster Stelle, um den Kleinen einen gesunden Start ins Leben zu ermöglichen.

Kinder & Jugendliche

Impfungen, die im Säuglings- und Kleinkindalter vorgenommen wurden, müssen zum Teil bei Kindern und Jugendlichen aufgefrischt oder vervollständigt werden.

Erwachsene

Die Auffrischung des Impfschutzes wird mit zunehmendem Alter oft vergessen: Vielen Erwachsenen fehlt zudem eine vollständige Grundimmunisierung gegen Kinderlähmung (Polio). Am einfachsten ist die Auffrischung mit Kombinationsimpfstoffen: Mit nur einer Spritze kann man beispielsweise Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung und Keuchhusten vorbeugen.

Reisende

Vor einer Reise, besonders in die Subtropen und Tropen, sollte man an seinen Impfschutz denken. Eine Reise in ein fremdes Land bedeutet auch andere hygienische Bedingungen und andere Krankheitserreger.

Geimpft werden soll nach der Empfehlung der Stiko gegen:

Wundstarrkrampf (Tetanus)

Diphtherie(Krupphusten)

Keuchhusten

Haemophilus Influenza Typ b(Hirnhautentzündung bei Kleinkindern)

Kinderlähmung

Hepatitis B

Pneumokokken(Erreger von z.B.Lungenentzündung)

Meningokokken(erreger von Hirnhautentzündung)

Masern

Mumps

Röteln

Windpocken

Grippe

HPV(Gebärmutterhalskrebs)

Quellen:

www.grippe-info.de

www.impfen.aktuell.de