



Grippe: Sicherer Schutz nur durch alljährliche Impfung

Herbstanfang – Impfanfang: Das gilt auch in diesem Jahr für die Grippe-schutzimpfung. Denn September und Oktober sind die besten Monate, um sich per Impfung vor den Erregern der echten Grippe (Influenza) schützen zu lassen, sagt Dr. Susanne Stöcker, Pressesprecherin des Paul-Ehrlich-Instituts in Langen (Hessen).

»Der Vorteil einer Impfung in diesen beiden Monaten liegt darin, dass noch nicht ganz so viele Erkältungskrankheiten kursieren wie ab Ende Oktober«, so die Expertin. Denn dann steige die Wahrscheinlichkeit, dass in eine bestehende Erkältungskrankheit hineingepflicht würde. Betroffene neigten dann dazu, durch die Erkältungskrankheit ausgelöste Beschwerden der Grippeimpfung zuzuschreiben. »Die Menschen folgern oft daraus, die Grippeimpfung habe sie krank gemacht und lassen sich im Folgejahr nicht mehr impfen«, weiß Stöcker. Im September und Oktober ist diese Gefahr geringer, weil die meisten Menschen noch nicht erkältet sind, das zufällige Zusammentreffen von Erkältung und Grippeimpfung also unwahrscheinlicher ist.

Gut verträglich

Denn die Grippe-schutzimpfung wird sehr gut vertragen. »Es gibt nur leichte Nebenwirkungen, die relativ häufig auftreten, vor allem Schmerzen an der Einstichstelle, zum Teil auch leichte

Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit. Aber die halten in der Regel nur zwei bis drei Tage an«, weiß Stöcker. Um die 14 Tage dauert es, bis der Körper auf die Impfung hin einen Immunschutz gegen Grippeviren aufgebaut hat. Wie lange dieser Schutz währt, können auch Experten nicht genau sagen. Was sie aber wissen: »Wenn man wirklich sicher sein will, dann sollte man sich jedes Jahr impfen lassen, selbst wenn der Impfstoff identisch mit demjenigen des Vorjahres ist«, konstatiert Stöcker.

Impf-Mix immer aktuell

Ein Fall, der in diesem Jahr zutrifft. »Der Grippeimpfstoff wird in jedem Jahr der meist leicht veränderten Struktur auf der Oberfläche der Grippeerreger angepasst«, so die Pressesprecherin. Als Vorbild nimmt sich die Weltgesundheitsorganisation WHO unter anderem die Viren, die zuvor auf der Südhalbkugel der Erde grassierten. »Und die unterscheiden sich dieses Mal in nichts von denen aus der Saison 2010/2011«.

Seit 2009 die Schweinegrippe Menschen weltweit in Angst und Schrecken versetzte, enthält der saisonale Grippeimpfstoff neben zwei weiteren Influenzavirusstämmen den abgetöteten Erreger H1N1 aus 2009. Der jahrzehntelang eingesetzte verwandte H1N1-Typ ist derzeit nicht präsent, wohingegen »aus H1N1 des Jahres 2009 ein normaler saisonaler Influenza-Virusstamm geworden ist«, erklärt Stöcker.

Steckt auch ein Teil Vogelgrippe-Virus im Impf-Mix? »Nein«, weiß Stöcker, das sei auch nicht nötig, denn dieser Virus gehe nur sehr schwer auf den Menschen über. »Das zirkuliert einfach nicht im Menschen. Da müssen wir uns keine Sorgen machen«.

Die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO) empfiehlt die Grippeimpfung nicht flächendeckend (s. Kasten). Doch auch gesunde Menschen profitieren: »Ich lasse mich jedes Jahr impfen. So gehe ich kein Risiko ein und falle wegen einer Grippe nicht ein paar Wochen im Beruf aus«, sagt Stöcker.

Grippeimpfung – wer sie dringend braucht

- Menschen über 60 Jahre
- Babys, Kinder und Erwachsene, die an einer chronischen Krankheit leiden (Babys dürfen ab einem halben Jahr geimpft werden, bei hohem Risiko auch früher)
- Schwangere, wobei der Impfzeitpunkt individuell und abhängig von anderen Risikofaktoren vom Arzt gewählt werden muss. Laut STIKO-Empfehlung sollte eine Impfung möglichst im zweiten Trimenon stattfinden.
- Menschen, die in Alten- und Pflegeheimen, in Krankenhäusern oder anderen Einrichtungen des Gesundheitswesens arbeiten.

