

## Wie lange reicht der Grippe-Impfschutz?

Der Impfschutz reicht für eine Grippe-Saison, d.h. für einen Winter. Da sich die Grippe-Viren ständig verändern, wird der Impfstoff jedes Jahr neu zusammengestellt und muss dementsprechend jedes Jahr aufs Neue verabreicht werden.

## Und dazu: Pneumokokken-Impfschutz

Parallel zur Grippe-Impfung ist für einige Risikogruppen ein Pneumokokken-Impfschutz empfohlen:

- ✓ Menschen über 60 Jahre
- ✓ gesundheitlich gefährdete Menschen
- ✓ Kinder bis 2 Jahre (Impfstart ab dem vollendeten 2. Lebensmonat)

Durch Pneumokokken verursachte Erkrankungen wie Lungenentzündung und Hirnhautzündung (Meningitis) sind neben der schweren Grippe bei uns heute die häufigste durch Impfung vermeidbare Todesursache.

## Welche Impfungen sind noch wichtig?

Jeder Erwachsene sollte geimpft sein gegen:

- ✓ Wundstarrkrampf (Tetanus)
- ✓ Diphtherie
- ✓ Kinderlähmung (Poliomyelitis)
- ✓ Keuchhusten
- ✓ Masern, Mumps & Röteln (nach 1970 Geborene)

Bei Kindern, chronisch kranken Menschen und in Berufen mit erhöhtem Infektionsrisiko sind weitere Impfungen empfohlen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über den notwendigen Impfschutz für sich und Ihre Familie.



### Impressum

Herausgeber:  
 Ministerium für Justiz und Gesundheit  
 des Landes Schleswig-Holstein,  
 Lorentzendamm 35, 24103 Kiel



Stand: Mai 2023

Dieses Faltblatt wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holsteinischen Landesregierung veröffentlicht. Es darf weder von Parteien noch von Personen, die Wahlwerbung oder Wahlhilfe betreiben, im Wahlkampf zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf es nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, das Faltblatt zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

Die Landesregierung zum Thema Impfen im Internet:  
[www.schleswig-holstein.de/impfen](http://www.schleswig-holstein.de/impfen)



**In den Wintermonaten hat sie Hochsaison: die Influenza, die „echte“ Grippe. Um sich vor dem oft schweren Atemwegsinfekt zu schützen, ist eine jährliche Grippe-Impfung im Herbst empfohlen.**

Jeden Winter kommt es in Deutschland zu einer Grippe-Welle mit vielen Betroffenen. Besonders heftig verläuft eine Influenza oft bei kleinen Kindern, chronisch kranken Menschen und über 60-Jährigen – bis hin zu einer lebensbedrohlichen Lungenentzündung.

Aber auch jungen, an sich gesunden Menschen kann eine Grippe sehr zu schaffen machen. Hohes Fieber und ein schlechter Allgemeinzustand zwingen zur Bettruhe und machen das Arbeiten, das Lernen oder die Versorgung der Familie über Tage unmöglich – und dies ohne Planungsmöglichkeit, denn die Symptome einer Influenza setzen oft plötzlich ein.

## Woran erkenne ich, ob ich Influenza habe?

Eine „echte“ Grippe kann schlagartig beginnen und hat nichts mit einer „normalen“ Erkältung bzw. einem grippalen Infekt zu tun. Eine Influenza verursacht deutlich stärkere und länger anhaltende Beschwerden. Hierzu gehören:

- ✓ Fieber um 39°C und mehr
- ✓ heftige Gliederschmerzen
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ starkes Krankheitsgefühl
- ✓ trockener Husten
- ✓ oft Bronchitis, Mittelohrentzündung oder Lungenentzündung in der Folge

## Wie steckt man sich an?

Eine Grippe wird durch Influenza-Viren hervorgerufen. Virushaltige Tröpfchen werden beim Husten, Niesen, Sprechen und auch durch virushaltiges Sekret an den Händen – z.B. beim Händeschütteln, über Türklinken, Treppengeländer etc. – an andere weitergegeben.

Influenza-Viren sind sehr ansteckend – ab Auftreten der ersten Symptome bis zu ca. einer Woche. Kinder können auch länger Überträger sein.

## Wie schütze ich mich und andere?

Nur mit einer jährlichen Grippe-Impfung kann ein wirksamer Schutz vor der Ansteckung und den Folgen einer schweren Influenza erreicht werden. Zusätzlich lässt sich das Infektionsrisiko mit folgenden Tipps etwas reduzieren:

- ✓ häufiges und sorgfältiges Händewaschen
- ✓ Menschenansammlungen und direkten Kontakt zu erkrankten Personen meiden
- ✓ öffentliche Türklinken möglichst nicht anfassen
- ✓ Augen, Nase, Mund nicht unnötig berühren
- ✓ wenn Sie bereits erkrankt sind, können Sie die Ansteckungsgefahr für Ihre Mitmenschen verringern, indem Sie Personenkontakte minimieren
- ✓ in Einmal-Taschentücher oder in die Ellenbogenbeuge niesen und husten, nicht in die Hand
- ✓ möglichst oft und gründlich Hände waschen

## Für wen ist eine Grippe-Impfung sinnvoll?

Theoretisch kann jeder an Influenza erkranken!  
Daher ist die Grippe-Schutzimpfung für alle sinnvoll!  
Unverzichtbar ist sie für folgende Risikogruppen:

- ✓ Schwangere (i.d.R. ab 2. Trimenon)
- ✓ chronisch kranke und immungeschwächte Personen
- ✓ Menschen ab 60 Jahre
- ✓ Heimbewohner
- ✓ Beschäftigte im medizinischen Bereich
- ✓ Berufstätige, die durch ihre Arbeit besonders ansteckungsgefährdet sind, z.B. Bus- und Taxifahrer/innen, Erzieher/innen und Lehrer/innen

Generell gilt: Je mehr Menschen sich impfen lassen, desto eher werden diejenigen geschützt, die selbst keine Impfung erhalten können (z.B. Säuglinge < 6 Monate).

## Soll ich auch mein Kind impfen lassen?

Hat Ihr Kind eine chronische Krankheit oder eine Abwehrschwäche, ist es besonders gefährdet und sollte unbedingt gegen Grippe geimpft werden. Dies ist ab einem Alter von sechs Monaten möglich.

Aber auch Kinder ohne Vorerkrankung können schwer erkranken und Komplikationen wie eine Mittelohrentzündung entwickeln. Daher ist eine jährliche Grippe-Impfung für gesunde Babys und Kinder ebenfalls sinnvoll. Zumal sich Influenza in Gemeinschaftseinrichtungen wie Krippen und Kindergärten besonders leicht ausbreiten kann.

Besprechen Sie mit Ihrer/Ihrem Kinder- und Jugend-ärztin/arzt, ob und wann für Ihr Kind eine Grippe-Schutzimpfung ratsam ist.

## Wann ist der beste Impf-Zeitpunkt?

Der beste Zeitpunkt für eine Grippe-Schutzimpfung ist der Herbst, bevor die Grippe-Welle einsetzt. Aber auch Ende Dezember und im Januar ist eine Impfung noch möglich und zumeist durchaus sinnvoll. Etwa zwei Wochen nach der Impfung hat der Körper einen ausreichenden Impfschutz aufgebaut.

