



Die Grippe (Influenza, Virusgrippe) ist eine hochansteckende Virusinfektion, die jährlich Millionen Menschen betrifft – auch mitten im Arbeitsalltag. Anders als eine gewöhnliche Erkältung tritt die Grippe oft plötzlich auf, mit hohem Fieber, starken Gliederschmerzen und langer Ausfallzeit.

Die Impfung gegen die Grippe stellt eine zentrale Maßnahme zur Prävention dar. Aufgrund der hohen Mutationsrate der Influenzaviren wird sie jährlich aktualisiert und neu empfohlen.

In Deutschland tritt die Influenza-Saison meist zwischen Dezember und April auf. Das Robert-Koch-Institut (RKI) dokumentiert in seinen Wochenberichten jährlich die Zahl der bestätigten Influenzafälle. Die Fallzahlen variieren von Jahr zu Jahr erheblich, mit Spitzen in einzelnen Saisons, die das Gesundheitssystem deutlich belasten können.

Die Grippeimpfung in Europa enthält keine lebenden Viren, sondern nur abgetötete/inaktivierte Bestandteile. Diese Bestandteile stammen von vier verschiedenen Grippeviren: zwei Typ-A-Viren und zwei Typ-B-Viren, die besonders häufig in einer Saison auftreten. Damit wird die Wahrscheinlichkeit den richtigen Virusstamm auszuloten etwas erhöht. Die Impfung hilft dem Körper, Abwehrstoffe gegen diese Virustypen zu bilden, ohne dass man krank wird.

Die beste Zeit, um sich gegen Grippe impfen zu lassen ist zwischen September und November.

Eine Grippeimpfung ist in den meisten Fällen gut verträglich. Es gibt jedoch einige Situationen, in denen sie nicht oder nur nach ärztlicher Rücksprache empfohlen wird:

- bei akuten Infekten mit Fieber sollten Impfungen verschoben werden, bis die Beschwerden abgeklungen sind.



Katholische
KiTa gGmbH
Trier



BGM

Gesundheit gemeinsam gestalten

Grippe vorbeugen Wissenswertes zur jährlichen Impfung

- Personen mit einer nachgewiesenen schweren Allergie gegen Bestandteile des Impfstoffes, z.B. gegen Hühnereiweiß, sollten den Impfstoff nicht erhalten – oder nur unter besonderer Vorsicht (es gibt mittlerweile eiweißfreie Impfstoffe)

In Deutschland werden die Kosten für die Grippeimpfung in den meisten Fällen von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen – und zwar für alle Personen, für die die Impfung von der Ständigen Impfkommision (STIKO) empfohlen wird.

Dazu gehören z. B.:

- Menschen ab 60 Jahren
- Personen mit bestimmten chronischen Erkrankungen
- Schwangere
- Menschen mit erhöhtem beruflichen Risiko

Als Standardimpfung erfolgt die Empfehlung für Personen ab dem 60. Lebensjahr. Für Personen unter 60 Jahren werden von der STIKO inaktivierte Hochdosis- oder MF-59 adjuvantierte Influenza-Impfstoffe mit aktueller von der WHO empfohlene Antigenkombinationen empfohlen. Wenn sich über 60-jährige Mitarbeiter*innen für den Hochdosisimpfstoff entscheiden, sollten sie sich dazu an ihre Hausarztpraxen wenden.

Auch Wichtig:

Viele gesetzliche Krankenkassen erstatten die Kosten auch dann, wenn man nicht zur Risikogruppe gehört. Private Krankenkassen übernehmen die Kosten in der Regel ebenfalls – je nach Tarif.

Unser Tipp:

Wer sich unsicher ist, kann einfach bei der Krankenkasse nachfragen oder auf deren Webseite nachlesen.

Wir wünschen Ihnen eine erkältungsfreie und sonnige Herbstzeit.

Wie immer finden Sie alle weiteren Informationen auf unserer [Team-Homepage](#)

