

## BZgA: Grippewelle – Mit der Grippeimpfung jetzt bestmöglich schützen

**In der kalten Jahreszeit finden Grippe- und Rhinoviren, das Coronavirus sowie andere Atemwegserreger wie das Respiratorische Synzytial-Virus optimale Bedingungen, sich zu verbreiten: Wir verbringen mehr Zeit in Innenräumen und in der Raumluft können sich Atemwegserreger anreichern. Mit Beginn der Grippewelle im Dezember 2023 ist es besonders wichtig, den Impfschutz gegen Influenza, COVID-19 und Pneumokokken gemäß den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) aktuell zu halten. Der „Grippe-Impfcheck“ der BZgA gibt mit wenigen Klicks Auskunft, für wen die Schutzimpfung gegen Influenza angeraten ist.**

In der kalten Jahreszeit finden Grippe- und Rhinoviren, das Coronavirus sowie andere Atemwegserreger wie das Respiratorische Synzytial-Virus optimale Bedingungen, sich zu verbreiten: Wir verbringen mehr Zeit in Innenräumen und in der Raumluft können sich Atemwegserreger anreichern. Mit Beginn der Grippewelle im Dezember 2023 ist es besonders wichtig, den Impfschutz gegen Influenza, COVID-19 und Pneumokokken gemäß den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) aktuell zu halten.

Dr. Johannes Nießen, Errichtungsbeauftragter des Bundesinstituts für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM) und Kommissarischer Leiter der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), betont: „Insbesondere Personen, die zu Risikogruppen zählen, sollten ihren Impfschutz überprüfen und empfohlene Impfungen wahrnehmen. Die wichtigste Maßnahme zum Schutz vor Influenza ist die Gripeschutzimpfung. Noch ist es nicht zu spät, sich impfen zu lassen. Die Impfung gegen Grippe kann in einem Termin mit einer Impfung oder Auffrischimpfung gegen das Coronavirus in Anspruch genommen werden.“

Der „Grippe-Impfcheck“ der BZgA unter <https://www.impfen-info.de/grippeimpfung/grippe-impfcheck> gibt mit wenigen Klicks Auskunft, für wen gemäß STIKO-Empfehlung die Schutzimpfung gegen Influenza angeraten ist: Personen ab 60 Jahren, chronisch Kranke aller Altersstufen, Schwangere sowie für Bewohnerinnen und Bewohner von Alten- und Pflegeheimen sind besonders gefährdet, bei einer Grippe Komplikationen wie eine Lungenentzündung zu entwickeln und schwer oder sogar lebensbedrohlich zu erkranken. Auch Kontaktpersonen von Gruppen bzw. Personen mit erhöhtem gesundheitlichem Risiko sowie Medizin- und Pflegepersonal sollten sich unbedingt impfen lassen.

Grippeviren und weitere Erreger von Atemwegsinfektionen können über Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Husten oder Niesen, aber auch über Hände und Oberflächen übertragen werden. Folgende Tipps mindern das Ansteckungsrisiko von Atemwegsinfektionen:

- Halten Sie Abstand zu Personen mit Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung.
- In der Erkältungs- bzw. Grippesaison kann in Innenräumen das Tragen einer Maske sinnvoll sein – insbesondere, wenn Sie zu einer Personengruppe mit erhöhtem gesundheitlichem Risiko zählen.
- Personen mit Symptomen einer Atemwegserkrankung sollten zum Schutz anderer eine Maske tragen.
- Wer Symptome einer akuten Atemwegsinfektion hat, sollte drei bis fünf Tage und bis zur deutlichen Besserung der Symptomatik zu Hause bleiben.

- Während dieser Zeit sollte der direkte Kontakt zu Personen, insbesondere solchen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben, möglichst vermieden werden.
- Lüften Sie geschlossene Räume regelmäßig.
- Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife verhindert die Weitergabe von Krankheitserregern über die Hände.
- Mit den Händen nicht Mund, Nase oder Augen berühren – sonst können Krankheitserreger über die Schleimhäute in den Körper gelangen.
- Verwenden Sie beim Husten und Niesen ein Taschentuch oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase und wenden sich von anderen Personen ab.

Weiterführende Informationen der BZgA zum Thema:

- Unter <https://www.impfen-info.de/grippeimpfung/> gibt es Antworten auf alle gängigen Fragen rund um das Thema Grippeimpfung.
- Der Erregersteckbrief „Grippe“ informiert zur Erkrankung und Schutzmöglichkeiten durch Impfen und Hygiene in sechs Sprachen  
unter: <https://www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe/grippe-influenza/>
- Informationen zum Schutz vor Atemwegserkrankungen: <https://www.infektionsschutz.de/infektionskrankheiten/krankheitsbilder/atemwegs...>
- Informationsmaterialien zur Gripeschutzimpfung, Broschüren und Poster können unter <https://www.impfen-info.de/mediathek/printmaterialien/grippeimpfung/> abgerufen oder unter <https://shop.bzga.de/alle-kategorien/impfungen-und-persoener-infektionsschutz...> kostenfrei im BZgA-Shop bestellt werden.
- Informationen zu Influenza-Impfstoffen sind beim Paul-Ehrlich-Institut (PEI), dem Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel, abrufbar: <https://www.pei.de/influenza-impfstoffe>
- Mit der Kampagne „Wir kommen der Grippe zuvor“ rufen die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Robert Koch-Institut (RKI) zur jährlichen Gripeschutzimpfung auf: <https://www.bzga.de/presse/pressemitteilung/impfaufklaerung-und-hygiene/>

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de/>

Fax: 0221/8992257

E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)