

Anstecken ist *einfach*. Grippeschutz  
auch.



*Grippeschutz  
auch*

*Lassen Sie sich impfen!* **sanofi**

# Die „echte Grippe“ – ein Steckbrief

Niesen, Husten, Fieber – klarer Fall von Grippe? Nicht alles, was im Sprachgebrauch als Grippe bezeichnet wird, ist eine „echte Grippe“ (Influenza), sondern könnte auch ein grippaler Infekt (Erkältung) sein.<sup>1-4</sup>

## Was macht eine echte Grippe aus?

Hier einige wichtige Merkmale:<sup>5,6</sup>

### Was?

Erreger sind verschiedene Typen von Influenza-Viren



### Wie?

Ansteckung meistens durch Tröpfchen-Infektion (z. B. beim Sprechen, Niesen, Husten), selten durch direkten Kontakt (z. B. Händeschütteln)



### Wann?

Auftreten vor allem in der Grippesaison (Oktober bis Mai) und besonders während der Grippewelle (meistens Januar bis März)



# Eine Grippe-Infektion ist oft erst der *Anfang*

Eine echte Grippe kann zu schweren Komplikationen einschließlich Krankenhausaufenthalten oder Tod führen.<sup>5,6</sup> Eine Infektion mit Grippeviren kann beispielsweise das Risiko für schwere Erkrankungen und damit verbundene Langzeitfolgen erheblich erhöhen:<sup>7,8</sup>

**10x** 

erhöhtes  
Risiko für  
**Herzinfarkt**

7,a,b

**8x** 

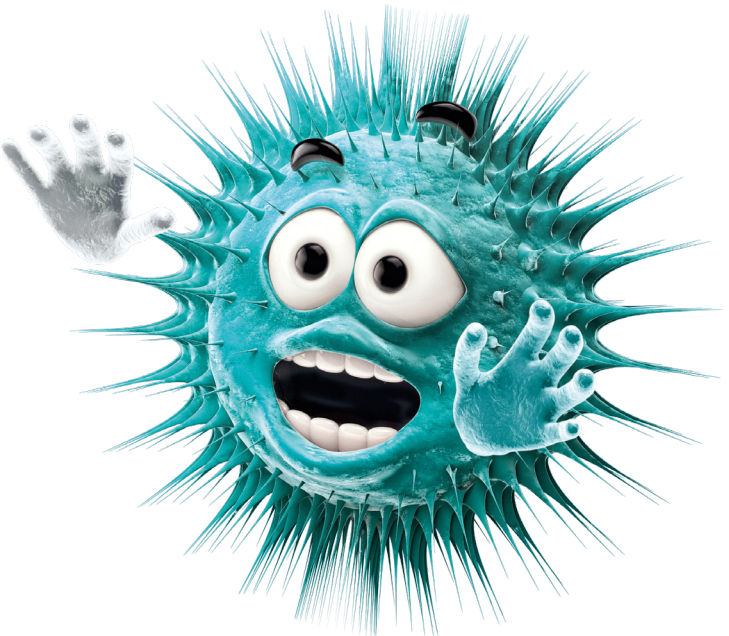
erhöhtes  
Risiko für  
**Schlaganfall**

7,a,b

**23%** 

verlieren  
ihre **Eigenständigkeit**

8,c

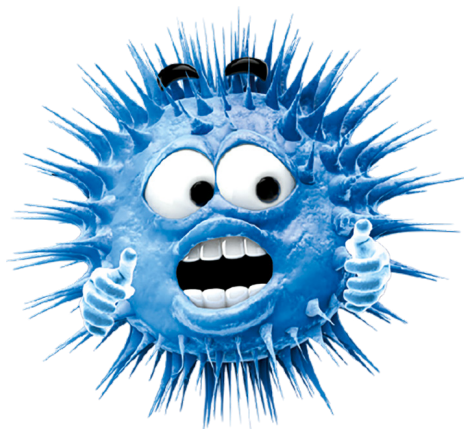


## *Grippe* oder *grippaler Infekt* – was ist der Unterschied?

Die Symptome einer echten Grippe und einer Erkältung sind sich sehr ähnlich. Es gibt allerdings einige typische Unterschiede:<sup>1-6,9-11</sup>

	Echte Grippe (Influenza)	Erkältung (grippaler Infekt)
Beginn der Symptome	Plötzlich	Allmählich
Fieber	Bis 41°C, Frösteln, Schweißausbrüche	I. d. R. Anstieg nur um 0,5°C
Schnupfen, Niesen	Selten	Häufig (verstopfte, laufende Nase)
Husten	Häufig, trocken	Mild bis mäßig
Genesungszeit	Lange Genesungszeit nach Ende der Erkrankung	Meist schnelle Erholung nach Erkrankung
Schweres Krankheitsgefühl	Von Beginn an (Abgeschlagenheit, Müdigkeit)	Selten
Komplikationen	Möglich, vor allem in Risikogruppen	Selten
Erreger	Influenza-Viren Typ A und B	Über 200 verschiedene Erkältungsviren, z. B. Rhinoviren

Um den Erreger sicher festzustellen, bedarf es bei beiden Erkrankungen einer Laboruntersuchung.<sup>1-4</sup>



# Die *Grippe-Impfung* ist für alle *wichtig*

Die STIKO prüft, für wen eine bestimmte Impfung sinnvoll ist und empfiehlt diesen Gruppen, sich jedes Jahr im Herbst gegen Grippe impfen zu lassen:<sup>12</sup>

## *Personen ab 60 Jahren*

## *Schwangere*

(im 2. Schwangerschaftsdrittel, bei chronischen Grunderkrankungen ab dem 1. Schwangerschaftsdrittel)

## *Vorerkrankte*

(Chron. Atemwegs-, Herz-Kreislauf-, Leber- und Nierenerkrankungen)

## *Personen mit Diabetes mellitus*

(und andere Stoffwechselerkrankungen)

## *Kontaktpersonen*

(Menschen, die als mögliche Infektionsquelle im selben Haushalt lebende oder von ihnen betreute Personen mit hohem Risiko gefährden können)

## *Medizinisches Personal*

(und Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr)

Außerdem wird eine Impfung diesen Personengruppen empfohlen:

- Menschen ab 6 Monaten mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge einer Grunderkrankung, z. B.:
  - chronische neurologische Krankheiten wie z. B. Multiple Sklerose
  - angeborene oder erworbene Immunschwäche
  - HIV-Infektion
- Bewohner\*innen von Alten- oder Pflegeheimen

Zur vollständigen STIKO-Empfehlung:



# Wer ist durch die *Grippe* besonders gefährdet?

Einige Bevölkerungsgruppen haben ein erhöhtes Risiko für Komplikationen, wenn sie an Grippe erkranken.<sup>5,6,13</sup>

## Menschen ab 60 Jahren

Erwachsene ab **60 Jahren** sind durch eine Infektion mit Grippeviren **besonders gefährdet**.<sup>14-16</sup>

Sie machen



im Zusammenhang mit der echten Grippe aus.<sup>14</sup>

Hinter diesen Komplikationen stehen vor allem 2 Gründe.

**Mit zunehmendem Alter**

- **wird das Immunsystem schwächer.**<sup>15,16</sup>
- **werden chronische Erkrankungen häufiger.**<sup>15,16</sup>

## Schwangere Frauen

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut empfiehlt allen Schwangeren, sich gegen die Grippe impfen zu lassen.<sup>12,13,17</sup>

- Aufgrund ihres veränderten Immunsystems kann es bei Schwangeren mit Grippe zu Komplikationen kommen. Sie haben ein erhöhtes Risiko für Krankenhauseinweisungen und sogar Tod.
- Über die Plazenta gehen mütterliche Antikörper gegen Grippeviren auf das ungeborene Baby über, die später das noch ungeimpfte Neugeborene vor Grippe schützen können.

## Menschen mit *Herz-Kreislauf-Erkrankungen*

Eine Grippe kann bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen schwerwiegende Folgen haben.

Denn Grippeviren können sowohl das Herz als auch die Blutgefäße angreifen.<sup>18</sup>

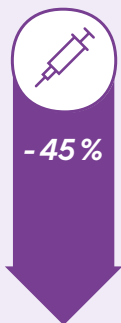
Besonders betroffen sind herzkranke **Menschen ab 65 Jahren**: Sie haben ein **5x höheres Risiko** an der Grippe zu sterben als Gleichaltrige ohne Herzerkrankung.<sup>19</sup>

## Beim Thema *Herzgesundheit* kann auch ein *Piks* helfen.

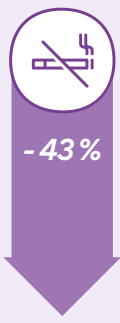
Die Grippe-Impfung ist die **wichtigste Schutzmaßnahme** gegen die hohen gesundheitlichen Risiken der echten Grippe.<sup>5</sup> Das gilt besonders für Menschen, die bereits eine schwere Herz-Kreislauf-Erkrankung wie einen Herzinfarkt hatten.

Wussten Sie schon, dass die Grippe-Impfung bei der Senkung des Herzinfarkt-Risikos ähnlich effektiv ist wie z. B. Rauchentwöhnung?<sup>20-22</sup>

### Risikoreduktion für ein schweres Herz-Kreislaufereignis<sup>21,22,d</sup>



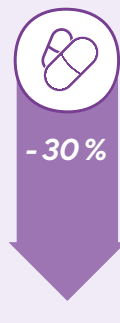
Grippe-  
Impfung



Rauch-  
stopp



Blutdruck-  
senker



Cholesterin-  
senker

## Menschen mit *Diabetes* (Zucker-Krankheit)

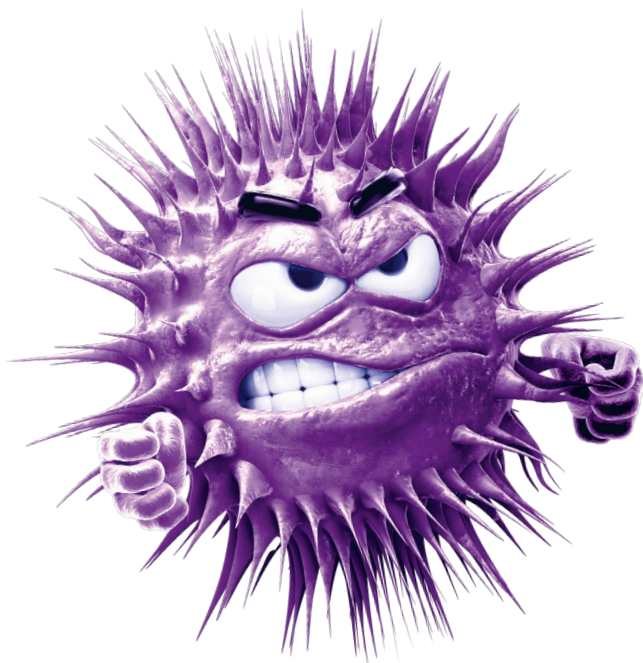
Menschen mit Diabetes haben ein doppeltes Grippeerisiko:

- Aufgrund ihres geschwächten Immunsystems stecken sie sich leichter mit Grippeviren an.<sup>23</sup>
- Bei ihnen kann es häufiger zu Komplikationen kommen – zum Beispiel:<sup>24,25</sup>

**74%**  
erhöhtes Risiko  
für Blutzucker-  
Entgleisungen<sup>24,e</sup>



**30%**  
der Erwachsenen,  
die wegen Grippe  
ins Krankenhaus  
eingeliefert wurden,  
haben Diabetes<sup>25</sup>





# Grippe-Impfung: Wann, wo und warum jedes Jahr?



## **Wann** ist der beste Zeitpunkt für die Grippe-Impfung?

Ab Oktober, es kann aber auch im Verlauf der Grippewelle (Januar – März) noch sinnvoll sein.<sup>13</sup>



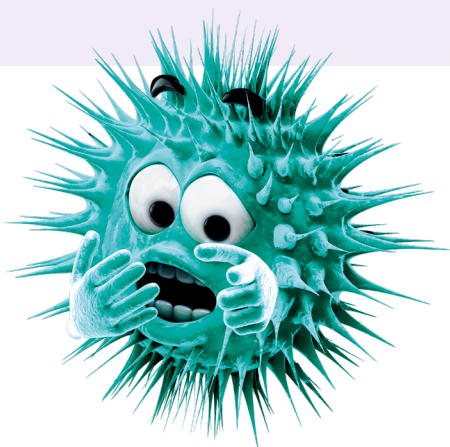
## **Wo** kann ich mich gegen die Grippe impfen lassen?

In haus- und fachärztlichen Praxen, sowie in vielen Apotheken. Am besten, Sie fragen nach.<sup>26</sup>



## **Warum** braucht es jedes Jahr eine Grippe-Impfung?

Die Grippe wird von unterschiedlichen Virusvarianten verursacht. Die Zusammensetzung dieser Varianten ändert sich ständig. Grippe-Impfstoffe werden deshalb jedes Jahr neu den zirkulierenden Grippeviren angepasst.<sup>27</sup>



#### Fußnoten:

- a In einer selbstkontrollierten Fall-Kontroll-Studie mit Erwachsenen im Alter von 40 Jahren und älter, von denen ca. 90% 50 Jahre und älter waren, und ohne Herzinfarkt oder Schlaganfall in der Vorgeschichte.<sup>7</sup>
- b In den drei Tagen nach einer laborbestätigten Influenza-Infektion im Vergleich zu dem Zeitraum vor einer Influenza-Infektion.<sup>7</sup>
- c In einer protektiven Kohortenstudie mit 925 Patient\*innen im Alter von 65 Jahren und älter, die mit laborbestätigter Influenza und anderen akuten Atemwegs-erkrankungen ins Krankenhaus eingeliefert wurden.<sup>8</sup>
- d Grundlage des Vergleiches ist eine systematische Review in der Studien zu Primär- und Sekundärprevention des Herzinfarkts betrachtet wurden
- e In einer retrospektiven Kohortenanalyse mit 54.656 Patient\*innen mit Diabetes mellitus Typ 2 und einer Kontrollgruppe von 113 016 Personen ohne Diabetes mellitus; ab 18 Jahren. Die Daten wurden in der Influenza-Saison 2016/17 erhoben.<sup>24</sup>

#### Quellen:

1. Centers for Disease Control and Prevention. Cold Versus Flu. Stand: 29.09.2022. unter: <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm> (abgerufen: 31.05.2024)
2. Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). Erkältung. Stand: 31.10.2023. unter: <https://www.gesundheitsinformation.de/erkaeltung.html> (abgerufen: 31.05.2024)
3. Helmholtz Zentrum München. Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH). Was ist eine Erkältung? Stand: 22.02.2022. unter: <https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/virale-infekte/erkaeltung/grundlagen> (abgerufen: 31.05.2024)
4. Helmholtz Zentrum München. Deutsches Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt (GmbH). Grippe (Influenza): Diagnose. Stand: 04.08.2016. unter: <https://www.lungeninformationsdienst.de/krankheiten/virale-infekte/grippe/diagnose> (abgerufen: 31.05.2024)
5. Robert Koch-Institut (RKI). RKI-Ratgeber. Influenza (Teil 1): Erkrankungen durch saisonale Influenzaviren. Stand: 19.01.2018. unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber\\_Influenza\\_saisonal.html](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Merkblaetter/Ratgeber_Influenza_saisonal.html) (abgerufen: 31.05.2024)
6. Robert Koch-Institut (RKI). Häufig gestellte Fragen und Antworten zur Grippe. Gesamtstand: 27.12.2023. unter: [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ\\_Liste.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ_Liste.html) (abgerufen: 08.01.2025)
7. Warren-Gash C, et al. Laboratory-confirmed respiratory infections as triggers for acute myocardial infarction and stroke: a self-controlled case series analysis of national linked datasets from Scotland. *Eur Respir J.* 2018 Mar 29;51(3):1701794.
8. Andrew MK, et al. Persistent Functional Decline Following Hospitalization with Influenza or Acute Respiratory Illness. *J Am Geriatr Soc.* 2021 Mar;69(3):696-703.
9. Robert Koch-Institut (RKI). Virus und Erkrankung. Stand: 18.09.2023. unter: [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ\\_Liste\\_Virus.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Influenza/FAQ_Liste_Virus.html) (abgerufen: 31.05.2024)
10. Greenberg SB. Update on Human Rhinovirus and Coronavirus Infections. *Semin Respir Crit Care Med.* 2016 Aug;37(4):555-71.
11. Guertler LG. Influenza. *DoctorConsult - The Journal. Wissen für Klinik und Praxis.* 2010;1(2):e111-e115. doi:10.1016/j.dcjwkp.2010.06.009
12. Robert Koch-Institut (RKI). *Epi Bull* 2024;44:3-23. unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/44\\_24.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2024/Ausgaben/44_24.pdf?__blob=publicationFile) (abgerufen: 08.01.2025)
13. Robert Koch-Institut (RKI). Antworten auf häufig gestellte Fragen zur Schutzimpfung gegen Influenza. Gesamtstand: 25.01.2024. unter: [https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/FAQ\\_Uebersicht.html](https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/FAQ_Uebersicht.html) (abgerufen: 31.05.2024)
14. Centers for Disease Control and Prevention. Flu & People 65 Years and Older. Stand: 21.03.2024. unter: <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/65over.htm#print> (abgerufen: 31.05.2024)
15. Amanna IJ. Balancing the Efficacy and Safety of Vaccines in the Elderly. *Open Longev Sci.* 2012 Jun 29;6(2012):64-72.

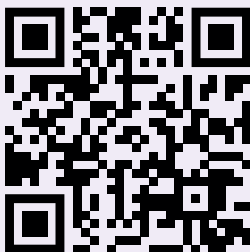
16. Robert Koch-Institut (RKI). Epid Bull 2021;1:3–25. unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/01\\_21.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2021/Ausgaben/01_21.pdf?__blob=publicationFile) (abgerufen: 31.05.2024)
17. Robert Koch-Institut (RKI). Epid Bull 2010;31:299 - 309. unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Begruendung/influenza\\_aenderung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Begruendung/influenza_aenderung.pdf?__blob=publicationFile) (abgerufen: 31.05.2024)
18. Skaarup KG et al. Influenza and cardiovascular disease pathophysiology: strings attached. *Eur Heart J Suppl.* 2023 Feb 14;25(Suppl A):A5-A11.
19. Schanzer DL, et al. Co-morbidities associated with influenza-attributed mortality, 1994-2000, Canada. *Vaccine.* 2008 Aug 26;26(36):4697-703.
20. Behrouzi B, et al. Association of Influenza Vaccination With Cardiovascular Risk: A Meta-analysis. *JAMA Netw Open.* 2022 Apr 1;5(4):e228873.
21. MacIntyre CR, et al. Influenza vaccine as a coronary intervention for prevention of myocardial infarction. *Heart.* 2016 Dec 15;102(24):1953-1956.
22. Yedapati SH, et al. Vaccines and cardiovascular outcomes: lessons learned from influenza epidemics. *Eur Heart J Suppl.* 2023 Feb 14;25(Suppl A):A17-A24.
23. Gupta S et al., Infections in diabetes mellitus and hyperglycemia. *Infect Dis Clin North Am.* 2007 Sep;21(3):617-38, vii
24. Samson SI, et al. Quantifying the Impact of Influenza Among Persons With Type 2 Diabetes Mellitus: A New Approach to Determine Medical and Physical Activity Impact. *J Diabetes Sci Technol.* 2021 Jan;15(1):44-52.
25. Centers for Disease Control and Prevention. Flu & People with Diabetes. Stand: 20.03.2024. unter: <https://www.cdc.gov/flu/highrisk/diabetes.htm#print> (abgerufen: 31.05.2024)
26. ABDA. Faktenblatt. Gripeschutzimpfungen in Apotheken. Stand: Dezember 2022, unter: [https://www.abda.de/fileadmin/user\\_upload/assets/Faktenblaetter/Faktenblatt\\_Gripeschutzimpfung\\_in\\_Apotheken.pdf](https://www.abda.de/fileadmin/user_upload/assets/Faktenblaetter/Faktenblatt_Gripeschutzimpfung_in_Apotheken.pdf) (abgerufen: 31.05.2024)
27. Robert Koch-Institut (RKI). Kurz & Knapp – Faktenblätter zum Impfen. Influenza. Stand: September 2023. unter: [https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Faktenblaetter/Influenza.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Faktenblaetter/Influenza.pdf?__blob=publicationFile) (abgerufen: 31.05.2024)

Anstecken ist *einfach*. Gripeschutz *auch*.

Sprechen Sie Ihre\*n Ärzt\*in jetzt an und lassen Sie sich impfen.

Machen Sie den Impfpass-Check und einen Termin zur Grippe-Impfung.

Mehr Infos unter  
[impfen.sanofi.de/grippe](https://impfen.sanofi.de/grippe)



Zur Broschüre in anderen Sprachen  
[impfen.sanofi.de/grippe/service-mediathek](https://impfen.sanofi.de/grippe/service-mediathek)



Sanofi-Aventis Deutschland GmbH  
Lützowstraße 107 | 10785 Berlin | [www.sanofi.de](http://www.sanofi.de)

**sanofi**