

## Empfehlungen zur Impfung gegen die saisonale Grippe

Die durch Influenzaviren hervorgerufene saisonale Grippe ist eine der häufigsten Atemwegsinfektionen beim Menschen. Jedes Jahr treten Epidemien auf, meist zwischen Dezember und März. Eine Grippe kann schwerwiegende Folgen haben, vor allem für Menschen ab 65 Jahren, schwangere Frauen, Säuglinge und Personen mit chronischen Erkrankungen. Um Komplikationen wie Lungenentzündungen oder andere bakterielle Infektionen zu vermeiden, besteht die Möglichkeit, sich mit einer sicheren Impfung vor der Grippe zu schützen. Empfohlen wird die Grippeimpfung für Risikopersonen und ihr Umfeld, für das Gesundheitspersonal und weitere Personen in beruflichem Kontakt mit Risikopersonen sowie für alle, die eine Grippeerkrankung vermeiden möchten.

## Die Grippe – eine simple Erkältung?

Die saisonale Grippe ist nicht mit einer einfachen Erkältung (Schnupfen, Niesen und Halsschmerzen) gleichzusetzen. Sie kann zu schwerwiegenden Komplikationen bis hin zum Tod führen. Die Symptome einer Grippe sind plötzlich auftretendes Fieber in der Regel über 38 °C, Kopfschmerzen, Hustenanfälle, Atembeschwerden sowie Muskel- und Gelenkschmerzen. In seltenen Fällen kann ein Guillain-Barré-Syndrom (neurologische Störung) auftreten. Bei Kindern können die Hauptsymptome Durchfall und Bauchschmerzen sein.

Eine Grippe kann rund zehn Tage dauern. Doch der Husten und das Schwächegefühl können länger andauern. Bei älteren Menschen, Säuglingen, Personen mit chronischen Erkrankungen und schwangeren Frauen kann sie zu Komplikationen führen, die durch das Virus selber oder eine bakterielle Superinfektion verursacht werden. Die häufigsten Komplikationen sind Atembeschwerden, Lungenentzündungen und Mittelohrentzündungen, es kann aber auch zu Meningitis (Hirnhautentzündung) oder Myokarditis (Herzmuskelentzündung) kommen.

In der Schweiz führt die Grippe jedes Jahr zu 112'000 bis 275'000 Arztkonsultationen (gemäss Überwachungssystem Sentinella). Aufgrund von Krankheitskomplikationen (siehe oben) kommt es ausserdem zu mehreren Tausend Hospitalisationen und zu mehreren Hundert Todesfällen. Davon betroffen sind vorwiegend Menschen mit einem erhöhten Risiko für Grippekomplikationen (Schwangere, Frühgeborene, ältere Menschen und Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen).

Die Grippe wird durch Tröpfchen übertragen, die beim Niesen, Husten oder Sprechen entstehen. Die Erreger können direkt oder indirekt (z.B. über das Berühren einer Türklinke) übertragen werden. Infizierte Personen sind bereits einen Tag vor dem Auftreten der Symptome ansteckend und können das Virus so auf Menschen in ihrem Umfeld übertragen. In Spitälern und Pflegeheimen besteht naturgemäss ein erhöhtes Übertragungsrisiko.

## Der Impfstoff

Es handelt sich um einen inaktivierten Impfstoff, der kein lebendes Virus enthält und keine Grippe auslösen kann. Der Impfstoff setzt sich aus Virusfragmenten (Proteinen) vierer verschiedener Virenstämme zusammen. Da sich die Influenza-Viren von Jahr zu Jahr verändern, muss der Impfstoff jedes Jahr nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) an die zirkulierenden Viren angepasst werden. Die Sicherheit der Impfstoffe wird sowohl auf nationaler (Swissmedic) als auch internationaler Ebene dauernd überwacht. Alle in der Schweiz zugelassenen und erhältlichen Grippeimpfstoffe werden mittels Injektion verabreicht.

## Die Impfung

Durch die Grippeimpfung lässt sich das Risiko, krank zu werden und schwere Komplikationen zu entwickeln, deutlich senken. Die Schutzwirkung ist jedoch nicht absolut. Die Wirksamkeit des Impfstoffs ist abhängig von den zirkulierenden Virenstämmen, aber auch vom Alter und Immunsystem der jeweiligen Person. Aus diesem Grund sollten sich Personen aus dem Umfeld von Risikopersonen ebenfalls impfen lassen.

Der Schutz durch die Impfung hält jeweils nur für eine Saison an und muss deshalb jährlich erneuert werden, idealerweise ab Mitte Oktober bis zum Beginn der Grippewelle. Die Grippeimpfung schützt nur gegen Grippe (Influenza), nicht gegen Covid-19 und auch nicht vor den im Winter häufigen Erkältungen. Eine Grippeimpfung kann gleichzeitig, vor oder nach einer Covid-19-Impfung erfolgen.

## Wer sich impfen lassen sollte

- a) Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko bei einer Grippeerkrankung (Kostenübernahme durch die obligatorische Krankenpflegeversicherung):
  - Personen ab 65 Jahren;
  - Schwangere Frauen und Frauen, die in den letzten 4 Wochen entbunden haben;
  - Frühgeborene (geboren vor der 33. Woche oder mit einem Geburtsgewicht unter 1500 g) ab dem Alter von 6 Monaten für die ersten zwei Winter nach der Geburt;
  - Personen (ab dem Alter von 6 Monaten) mit einer der folgenden chronischen Erkrankungen:
    - Herzerkrankung
    - Lungenerkrankung (insbesondere Asthma bronchiale)
    - Stoffwechselstörungen mit Auswirkung auf die Funktion von Herz, Lungen oder Nieren (wie zum Beispiel Diabetes oder starkes Übergewicht mit BMI  $\geq$  40)
    - Neurologische (wie zum Beispiel M. Parkinson, zerebrovaskuläre Erkrankungen) oder muskuloskeletale Erkrankung mit Auswirkung auf die Funktion von Herz, Lungen oder Nieren

- Lebererkrankung (Hepatopathie)
- Niereninsuffizienz
- Asplenie oder Funktionsstörung der Milz (inklusive Hämoglobinopathien)
- Immundefizienz (wie zum Beispiel HIV-Infektion, Krebs, immunsuppressive Therapie);

- Patientinnen und Patienten in Pflegeheimen und in Einrichtungen für Personen mit chronischen Erkrankungen.

- b) Personen, welche in der Familie oder im Rahmen ihrer privaten oder beruflichen\* Tätigkeiten regelmässigen Kontakt haben mit:
- Personen der Kategorie a);
  - Säuglingen unter 6 Monaten (diese haben ein erhöhtes Komplikationsrisiko und können aufgrund ihres jungen Alters noch nicht geimpft werden).

Die Grippeimpfung ist insbesondere empfohlen für alle Medizinal- und Pflegefachpersonen, alle im paramedizinischen Bereich tätigen Personen, Mitarbeitende von Kinderkrippen, Tagesstätten sowie Alters- und Pflegeheimen, inklusive Studierende sowie Praktikantinnen und Praktikanten.

Die Grippeimpfung kann auch für alle Personen in Betracht gezogen werden, die ihr Risiko für eine Grippeerkrankung aus privaten und/oder beruflichen Gründen vermindern möchten. Sie kann zudem bei Personen mit beruflichem Kontakt zu Schweinebeständen das Risiko von Übertragungen zwischen Tier und Mensch vermindern.

\* Bei beruflicher Impfindikation werden die Kosten der Impfung in der Regel vom Arbeitgeber übernommen.


## Besondere Gruppen

### Schwangere Frauen

Schwangere sind bei einer Erkrankung mit der saisonalen Grippe häufiger von Komplikationen betroffen. Grippeerkrankungen können vor allem im zweiten und dritten Trimester einen schweren Verlauf mit Komplikationen zeigen. Im ersten Trimester der Schwangerschaft kommt dies selten vor. Die Grippeimpfung der schwangeren Frau schützt sie selbst, wie auch ihr Neugeborenes während einiger Wochen nach der Geburt.

Für Mutter und Kind bestehen aufgrund langjähriger Erfahrungen, Überwachungsdaten und zahlreicher Studienergebnisse keine Hinweise auf vermehrte ernsthafte unerwünschte Wirkungen oder schädliche Auswirkungen während der Schwangerschaft.

Stempel der Ärztin / des Arztes

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

### Reisende

Die Impfung wird Risikopersonen für Reisen in die südliche Hemisphäre zwischen Juni und September und für Reisen in tropische Länder das ganze Jahr über empfohlen.

## Unerwünschte Nebenwirkungen der Grippeimpfung

Die Impfung kann während ein bis zwei Tagen an der Einstichstelle eine lokale Reaktion mit Schmerzen, Rötung oder Schwellung verursachen. Sie kann selten auch zu Fieber, Kopfschmerzen oder Muskelschmerzen führen. Wenn diese Symptome anhalten oder zunehmen, ist ein Arztbesuch ratsam.

In einem Fall auf eine Million kann ein Guillain-Barré-Syndrom auftreten (1000 Mal seltener als nach einer Grippe).

## Kontraindikationen

Ausser allergischen Reaktionen auf Inhaltsstoffe bestehen keine Kontraindikationen für die Grippeimpfung nach dem 6. Lebensmonat.

## Wie kann man sich sonst noch vor der saisonalen Grippe schützen?

Einfache Hygienemassnahmen können ebenfalls dazu beitragen, sich selbst und andere vor Infektionen zu schützen: Regelmässiges Händewaschen, das Berühren von Augen und Nase vermeiden, zuhause bleiben, wenn Sie sich nicht wohl fühlen, und bei Krankheitsgefühl den Kontakt mit kranken Personen oder Heimbewohnerinnen und -bewohnern vermeiden.

**Ärztinnen und Ärzte empfehlen allen Personen ab 65 sowie allen Risikopersonen und ihrem Umfeld, sich vor der saisonalen Grippe zu schützen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber. Sie geben Ihnen gerne Auskunft.**

### Weitere Informationen:

Zusätzliche Informationen zur saisonalen Grippe finden Sie auch unter [www.schutzvordergrippe.ch](http://www.schutzvordergrippe.ch) sowie zu anderen Impfungen unter [www.infovac.ch](http://www.infovac.ch) und [www.sichimpfen.ch](http://www.sichimpfen.ch).

**Dieses Dokument wurde vom Bundesamt für Gesundheit und von der Eidgenössischen Kommission für Impffragen erarbeitet.**

Stand: September 2021

Zusätzliche Exemplare können bestellt werden bei:

BBL, Vertrieb Publikationen, Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)

Bestell-Nr.: **311.280.d**

## EKIF : CFV

### EIDGENÖSSISCHE KOMMISSION FÜR IMPFFRAGEN

Sekretariat: Sektion Impfeempfehlungen und Bekämpfungsmassnahmen  
Bundesamt für Gesundheit BAG  
Tel. Sekretariat: +41 (0)58 463 87 06, Fax Sekretariat: +41 (0)58 463 87 95  
E-Mail: [ekif@bag.admin.ch](mailto:ekif@bag.admin.ch), Internet: [www.ekif.ch](http://www.ekif.ch)