

Die wichtigsten Tipps zur Grippe-Impfung: Ältere Menschen sind besonders gefährdet

(20.09.2017) Jetzt beginnt wieder die Grippezeit. Gerade ältere Patienten sind durch Influenzaviren besonders gefährdet. Bei ihnen sind 80 Prozent der Erkrankungen auf Viren oder Bakterien zurückzuführen. Deswegen raten Experten jetzt im September zur gezielten Gripeschutzimpfung. „Für ältere Menschen eignen sich insbesondere die sogenannten tetravalenten Impfstoffe, die jeweils zwei Antigene gegen beide Influenztypen A und B haben“, sagt Dr. Andreas Leischker, Impfexperte der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) sowie Chefarzt der Klinik für Geriatrie des Alexianer-Krankenhauses Krefeld. Im Interview beantwortet Leischker die wichtigsten Fragen zu Influenzaviren, aktuellen Übertragungsrisiken und den optimalen Gripeschutz.

Herr Dr. Leischker, wie wird eine Grippe, also eine Influenza, eigentlich übertragen?

Für die Übertragung spielen zwei Wege eine entscheidende Rolle. Zum einen die Tröpfcheninfektion: Über Niesen, Husten aber auch schon beim Sprechen werden Tröpfchen gebildet und über die Luft übertragen. Besonders hoch ist das Übertragungsrisiko in geschlossenen, überfüllten Räumen, zum Beispiel in öffentlichen Verkehrsmitteln, wo Menschen eng gedrängt stehen. Ein zweiter Weg ist die Übertragung über die Schmierinfektion. Hier spielen die Hände eine entscheidende Rolle. Nach dem Händeschütteln oder dem Anfassen einer Türklinke bleiben die Viren auf der Haut und werden dann beispielsweise beim Griff ans eigene Gesicht übertragen.

Wie können wir dieses Übertragungsrisiko verringern?

Das regelmäßige Waschen der Hände kann das Übertragungsrisiko deutlich verringern. Noch wirksamer ist es, wenn die Hände mit einem alkoholischen Präparat desinfiziert werden. Händedesinfektionsmittel in Gelform gibt es mittlerweile in jeder Drogerie – auch als kleine Pocketversion für die Handtasche.

Wie unterscheidet sich die echte Influenzagrippe von einem grippalen Infekt?

Die „echte“ Grippe wird durch Influenzaviren verursacht, grippale Infekte durch eine Vielzahl von Viren. Typisch für die echte Grippe ist ein plötzlicher Beginn mit hohem Fieber über 38,5 Grad, trockenem Husten ohne Auswurf, Halsschmerzen, Appetitlosigkeit sowie starken Kopf- und Gliederschmerzen. Gerade ältere Menschen brauchen oft sehr lange, bis sie sich von der Infektion erholt haben. Der entscheidende Punkt ist: Gerade bei alten Menschen kann eine Influenza auch zu Todesfällen führen. Deshalb ist die Impfung für ältere Menschen so wichtig.

Der Volksmund sagt, eine Grippe sei unangenehm, aber harmlos. Warum können Menschen daran sterben?

Hierfür gibt es mehrere Gründe: Oft kommt es gerade bei unterernährten Patienten oder bei Patienten mit chronischen Krankheiten wie Diabetes mellitus zu einer bakteriellen Superinfektion, die dann zu einer Lungenentzündung führt. Davon können übrigens auch junge Patienten betroffen sein. 1918 wurden Verstorbene obduziert, die an der „Spanischen Grippe“ verstorben sind. Bei fast allen Verstorbenen fanden sich in den Lungen und im Blut Pneumokokken – das sind Bakterien, die unter anderem Lungenentzündungen, Blutvergiftungen und Mittelohrentzündungen verursachen können. Weniger bekannt ist, dass eine Influenzainfektion das Risiko massiv erhöht, während der Erkrankung einen Herzinfarkt zu bekommen.

Schützt die Grippeimpfung also auch vor einem Herzinfarkt?

Ja, das belegt auch eine Studie. Patienten mit einem akuten Herzinfarkt wurden noch im Labor direkt nach der Herzkatheteruntersuchung gegen Grippe geimpft. Eine andere Gruppe bekam eine Kochsalzlösung in den Arm gespritzt. Diejenigen mit dem Impfstoff bekamen deutlich seltener einen erneuten Herzinfarkt.

Also ist die Grippeimpfung auch eine „Impfung gegen Herzinfarkt“?

Wenn Sie es so nennen wollen, ist das richtig.

Manche Menschen beklagen Nebenwirkungen nach der Impfung, kann das sein?

Das kann gut sein. Als Nebenwirkungen können bei einigen Menschen unter anderem Muskelschmerzen, Schmerzen an der Einstichstelle und leichte Kopfschmerzen auftreten – jeder reagiert da unterschiedlich. Diese Symptome zeigen, dass der Körper auf die Impfung mit der Bildung von Antikörpern reagiert.

Andere beklagen nach dem Impfen hohes Fieber, Husten oder eine verstopfte Nase. Das Anzeichen für das Auftreten einer echten Grippe?

Das glauben viele, ist aber unmöglich. Bei der Injektion zur Influenzaimpfung handelt es sich um einen Totimpfstoff. In der Injektionslösung kann sich also kein einziges lebendes Viruspartikel befinden.

Warum haben dann so viele Menschen diese Erfahrung gemacht?

Die Erklärung ist einfach. Wir impfen meist im Oktober, teilweise auch bis in den November hinein. Zu diesem Zeitpunkt zirkulieren schon viele Erkältungsviren. Vermutlich haben sich einige schon vor der Grippeimpfung mit einem Erkältungsvirus infiziert. Zudem schützt die Influenzaimpfung nur vor der echten Grippe, nicht aber vor grippalen Infekten.

Sie hatten bereits die Senioren als Hochrisikogruppe genannt. Wer sollte sich noch gegen Influenza impfen lassen?

Ganz wichtig – und leider oft vergessen – sind alle Personen, die mit alten Menschen zusammen sind und sie betreuen. Das sind auch Angehörige wie die Enkelkinder, das Personal in Pflegeheimen und ambulanten Pflegediensten, aber natürlich auch Ärzte.

Da sprechen Sie einen wunden Punkt an: Die Durchimpfungsrate von medizinischem Personal in Deutschland ist im internationalen Vergleich sehr niedrig.

Ja, leider!

Wie schaffen es andere Länder, in diesem Punkt besser zu sein?

Die USA sind da ganz pragmatisch: Wer sich dort als Krankenschwester oder Arzt nicht jährlich gegen Influenza impfen lässt, muss in der Grippezeit während der gesamten Schicht eine Atemmaske tragen. Das ist so anstrengend und unangenehm, dass die Impfquote des Personals dort bei fast 100 Prozent liegt.

Wer sollte zusätzlich noch geimpft werden?

Unbedingt auch alle Menschen mit chronischen Erkrankungen. Zum Beispiel Diabetiker, Patienten mit Niereninsuffizienz, mit Herzkrankheiten oder Lungenerkrankungen. Auch Reisende sollten vorsorgen. Wenig bekannt ist, dass es auch in den Tropen Influenza gibt – sogar das ganze Jahr über. Zu beachten ist, dass die Länder der Südhalbkugel ihre Grippezeit zu unserer Sommerzeit haben.

Wie häufig muss gegen Grippe geimpft werden?

Gegen Grippe muss leider jedes Jahr neu geimpft werden. Die Grippeviren verändern sich immer wieder.

Gibt es dafür verschiedene Impfstoffe?

Ja. Die konventionellen Impfstoffe haben drei Antigene – zwei gegen Influenza A und eines gegen Influenza B. Wir nennen sie deshalb trivalent. Seit einigen Jahren gibt es tetravalente Grippeimpfstoffe mit einem zusätzlichen Antigen gegen Influenza B. Diese wirken insbesondere dann besser, wenn in der jeweiligen Saison neue Influenzaviren vom Typ B zirkulieren.

Werden die tetravalenten Impfstoffe auch von der Krankenkasse bezahlt?

Das ist innerhalb von Deutschland unterschiedlich und wird von der jeweiligen Kassenärztlichen Vereinigung geregelt. Dazu sollte jeder seinen Hausarzt oder Geriater vor Ort fragen.

Gibt es spezielle Grippeimpfstoffe für ältere Menschen?

Ja, die gibt es. Bei älteren Menschen wirken die normalen Grippeimpfstoffe nicht so gut, weil das Immunsystem weniger Antikörper bildet. In Deutschland sind deshalb speziell für Menschen ab dem 65. Lebensjahr Impfstoffe mit einem Wirkungsverstärker zugelassen.

Warum wird dann nicht jeder mit diesen Impfstoffen geimpft?

Weil dieser Wirkungsverstärker oft zu verstärkten Lokalreaktionen führt. So kann der Arm anschwellen und schmerzen.

Gibt es dann Alternativen dafür?

Auch die gibt es mittlerweile. In den USA ist ein Impfstoff mit vierfachem Antigengehalt zugelassen, der auch bei älteren Menschen sehr gut wirkt. Leider ist dieser Impfstoff in Deutschland noch nicht verfügbar.

Schützt die Grippeimpfung auch gegen die sogenannte Schweinegrippe?

Das funktioniert. In den Grippeimpfstoffen ist seit der letzten H1N1-Pandemie auch eine Komponente gegen Schweinegrippe enthalten.

Herr Dr. Leischker, wie schützen Sie sich als Arzt gegen Influenza?

Als Geriater habe ich täglich Kontakt mit alten Patienten – die möchte ich natürlich nicht anstecken. Ich lasse mich deshalb jedes Jahr gegen Influenza impfen. Übrigens auch mit einem tetravalenten Impfstoff.

Pressekontakt der DGG

Torben Brinkema
medXmedia Consulting KG
Nymphenburger Str. 19
80335 München
Tel: +49 (0)89 / 230 69 60 21
Fax: +49 (0)89 / 230 69 60 24
E-Mail: presse@dggeriatrie.de

Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG)

Die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) ist die wissenschaftliche Fachgesellschaft der Ärzte, die sich auf die Medizin der späten Lebensphase spezialisiert haben. Wichtige Schwerpunkte ihrer Arbeit sind neben vielen anderen Bewegungseinschränkungen und Stürze, Demenz, Inkontinenz, Depressionen und Ernährungsfragen im Alter. Häufig befassen Geriater sich auch mit Fragen der Arzneimitteltherapie von alten Menschen und den Wechselwirkungen, die verschiedene Medikamente haben. Bei der Versorgung geht es darum, den alten Menschen ganzheitlich zu betreuen und ihm dabei zu helfen, so lange wie möglich selbstständig und selbstbestimmt zu leben. Die DGG wurde 1985 gegründet und hat heute rund 1700 Mitglieder.