

## **Influenza: Rechtzeitig schützen!**

Experten warnen: Gesunde Ernährung und Bewegung alleine sind kein ausreichender Schutz

Wien, 4. Oktober - **Mehr als die Hälfte der Österreicher glaubt, dass sie mit gesunder Ernährung und Bewegung einer Influenza-Infektion entgehen kann. Richtig ist: Dies stärkt zwar die unspezifische Immunabwehr, kann jedoch spezifische Infektionen wie die Virusgrippe oft nicht verhindern. Experten raten deshalb zur jährlichen Influenza-Impfung. Da die Epidemie zumeist zwischen Dezember und Februar ausgerufen wird, sollte man sich rechtzeitig davor impfen lassen. Ab sofort sind die Influenzaimpfstoffe in allen Apotheken erhältlich und kosten knapp über 20 Euro. Empfohlen wird die Influenza-Impfung allen Personen, die sich vor Erkrankung schützen wollen, insbesondere aber den Risikogruppen Schwangere, Kleinkinder, Senioren und Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, COPD oder Herz-Kreislaufkrankungen.**

### **Unterschätztes Risiko**

1.793 Grippe- und grippeähnliche Erkrankungen pro 100.000 Einwohner gab es am Höhepunkt der vergangenen Influenza-Saison, die mit fast drei Monaten besonders lang gedauert hat. Besonders betroffen waren kleine Kinder in der Altersgruppe zwischen 0 und 4 Jahren.<sup>1</sup> Dennoch glauben 57 Prozent der Österreicher laut einer Umfrage des Marktforschungsinstituts Integral, dass sie durch gesunde Ernährung und Bewegung ihr Immunsystem ausreichend vor eine Influenza-Infektion schützen können.<sup>2</sup> Univ. Prof. Dr. Herwig Kollaritsch, Facharzt für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin am Zentrum für Reisemedizin warnt jedoch: „Auch wenn sich fitte Erwachsene meist nach ein bis zwei Wochen von den Symptomen wie Fieber, Kopf-, Hals-, und Gliederschmerzen sowie Husten erholen, für Risikogruppen gilt das oft nicht. Egal wie gesund sie leben.“

Auch im vom Sozialministerium herausgegebenen Impfplan wird darauf hingewiesen, dass Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen ab 65 Jahren besonders gefährdet sind, schwere Verläufe zu erleiden. In diesen Altersgruppen kommen auch die meisten grippebedingten Krankenhausaufenthalte (60 Prozent) und sogar 90 Prozent aller Todesfälle vor.<sup>3</sup> Ein besonders hohes Komplikations- und Hospitalisierungsrisiko haben Personen mit Grunderkrankungen und Schwangere.<sup>4</sup> Trotzdem lehnt mehr als ein Drittel der Österreicher die Influenza-Impfung ab. Über ein Viertel hält sie für nicht ausreichend wirksam.<sup>5</sup> Kollaritsch: Hier müssen wir noch besser informieren und erklären, worum es bei der Impfung wirklich geht. Die Influenza-Impfung ist eine relative Impfung. Sie kann die Krankheit bis heute in vielen Fällen nicht komplett abwenden, aber sie kann vor den – manchmal sogar tödlichen – Komplikationen schützen. Und das ist das Wichtigste.“

### **Vor der Influenza-Saison impfen lassen**

„Am besten sollte man sich schon vor der eigentlichen Influenza-Saison impfen lassen, denn es dauert etwa zwei bis drei Wochen bis der volle Impfschutz aufgebaut ist“, dies ist idealerweise Ende Oktober oder Anfang November, rät Kollaritsch. Die Wahrscheinlichkeit, dass man selbst von der Influenza betroffen sein könnte, ist nicht zu unterschätzen. Die WHO geht davon aus, dass sich fünf bis 15 Prozent der Gesamtbevölkerung jedes Jahr mit Influenza infizieren.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> <https://www.ages.at/themen/krankheitserreger/grippe/>, zuletzt abgerufen am 5.9.2018

<sup>2</sup> <http://www.oevih.at/aktuelles-zum-thema-impfenzuletzt> abgerufen am 11.9.2018

<sup>3</sup> Österreichischer Impfplan 2018

<sup>4</sup> Österreichischer Impfplan 2018

<sup>5</sup> Integral, Marktforschung Grippeimpfung 2018

<sup>6</sup> WHO, <http://www.euro.who.int/en/health-topics/communicable-diseases/influenza/data-and-statistics>, zuletzt abgerufen am 28.8.2018

## Vierfachimpfstoff deckt alle wesentlichen Stämme ab

Vergangene Saison wurde in den eingesendeten österreichischen Proben zu über 70 Prozent der sogenannte B/Yamagata-Virusstamm nachgewiesen.<sup>7</sup> Dieser war und ist im letzte Saison erstmals produzierten Vierfachimpfstoff enthalten. Der in einigen anderen europäischen Ländern zirkulierende A-Stamm wurde ebenfalls durch die Impfstoffe abgedeckt. Nach Auswertung aller verfügbaren Daten empfiehlt das österreichische nationale Impfgremium\* heuer sowohl Kindern als auch Erwachsenen den Vierfachimpfstoff. Das gilt insbesondere für Schwangere und Stillende, Personen im Umfeld von Neugeborenen und Immunsupprimierten, stark übergewichtige Personen, Personal des Gesundheitswesens sowie von Kinderbetreuungseinrichtungen, Betreuungspersonen und Haushaltskontakte von Risikopersonen sowie Personen mit häufigen Publikumskontakten und Reisende. Speziell nahegelegt wird die Impfung Personen mit chronischen Erkrankungen. Eine Besonderheit gibt es für Personen ab 65 und Immunsupprimierte: Für sie steht zusätzlich noch ein adjuvierter Impfstoff zur Verfügung.<sup>8</sup>

Einige Impfstoffe sind ab dem Alter von sechs Monaten zugelassen, für Kinder ab zwei Jahren gibt es auch die Variante einer Impfung mittels Nasensprays.<sup>9</sup>

## Impfung jedes Jahr notwendig

„Die Impfung gegen Influenza muss jedes Jahr durchgeführt werden, da sich die zirkulierenden Viren ständig ändern“, betont Experte Kollaritsch. „Auch wer sich letzte Saison erst spät impfen hat lassen, ist deswegen für diese Saison noch lange nicht ausreichend geschützt. Das Kosten-Nutzen-Verhältnis ist eindeutig positiv: Die Impfstoffe sind heute sehr gut verträglich. Gerade die Risikogruppen sollten sich fragen: Was bedeutet ein kleiner Stich gegen das Risiko wochenlang schwer krank zu sein und vielleicht sogar ins Spital zu müssen?“

\*Grippeimpfempfehlung des Sozialministeriums abrufbar unter

[https://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/3/0/3/CH4062/CMS1507802512474/empfehlung\\_zur\\_jaehrlichen\\_influenza-impfung-version\\_8.1.pdf](https://www.sozialministerium.at/cms/site/attachments/3/0/3/CH4062/CMS1507802512474/empfehlung_zur_jaehrlichen_influenza-impfung-version_8.1.pdf)

## Rückfragehinweis:

Mag.<sup>a</sup> Uta Müller-Carstanjen  
Fine Facts Health Communication  
Mobil: +43 664 515 30 40  
[Mueller-carstanjen@finefacts.at](mailto:Mueller-carstanjen@finefacts.at)

## Kontakt ÖVIH:

Mag. Bernhard Prager  
Generalsekretär des Österreichischen Verbandes der Impfstoffhersteller  
Mobil: +43 664 801 85 5340  
[b.prager@oevih.at](mailto:b.prager@oevih.at)  
[www.oevih.at](http://www.oevih.at)

---

<sup>7</sup> <http://flunewseurope.org/> zuletzt abgerufen am 16.4.2018

<sup>8</sup> Stellungnahme des Nationalen Impfgremiums, Empfehlung Influenza-Impfung („Grippeimpfung“) Saison 2018/2019

<sup>9</sup> [https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/3/0/3/CH1100/CMS1507802512474/influenza\\_stellungnahme.pdf](https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/3/0/3/CH1100/CMS1507802512474/influenza_stellungnahme.pdf), zuletzt abgerufen am 28.8.2018