



GRIPPE?

Nicht
mit uns!



VIATRIS

Was ist eine echte Grippe (Influenza)?

Bei der echten Grippe (auch Influenza genannt) handelt es sich um eine ernstzunehmende Atemwegsinfektion. Die akuten Auswirkungen und weiteren Risiken einer Grippe werden häufig unterschätzt.¹

Grippe in Deutschland Saison 2025/2026²

-  **Grippewelle: 15 Wochen**
(Ø 8–10 Wochen)
 -  **Rund 246.000 Fälle**
(laborbestätigte Meldungen)
 -  **2.176 Todesfälle**
(mit Influenza-Infektion)
 -  **40 Mrd. Euro**
Gesundheitskosten
 -  **Impfquote 34 %**
(Niedrigster Stand seit 17 Jahren)
- Stand 23.06.2026 zur Grippe-saison 2025/2026 bis KW 20

Wie äußert sich eine Grippe?³

-  **Inkubationszeit: 1–2 Tage**
-  **Krankheitsgefühl: Plötzlich & sehr stark**
Fieber, Muskel-/Kopfschmerzen, später trockener Reizhusten
-  **Krankheitsdauer: Ø 5–7 Tage**
Längere Krankheit möglich, insbesondere der Husten kann 2–3 Wochen bleiben
-  **Ansteckungszeit: Ø 4–5 Tage**
Bei Personen mit Grunderkrankungen* kann die Grippe deutlich schwerer sowie länger ausfallen und die Ansteckungszeit verlängert sein.



Gripperviren sind dort, wo Menschen zusammenkommen



Kindergarten, Schule, Job, Freunde und Verwandte treffen, eine Fahrt mit dem öffentlichen Bus: Im Familien- und Freundeskreis gibt es täglich zahlreiche Sozialkontakte.

All diese Momente des Miteinanders bereichern unseren Alltag, aber mit der Anzahl der Kontakte steigt auch das Risiko einer Grippeinfektion. Kinder erkranken im Vergleich zu anderen Altersgruppen häufiger und geben die Infektion leichter an andere weiter. So stecken sich z. B. auch Personen im Haushalt, innerhalb der Familie oder in Einrichtungen wie Kitas oder Schulen an. Dabei erkranken Kinder und Personen ab 60 Jahren oft schwerer als andere.⁴

Schützen Sie sich selbst und übernehmen Sie gleichzeitig Verantwortung für den Schutz Ihrer Mitmenschen! Denn: Wer geimpft wurde, kann in der Regel andere nicht mehr anstecken. Damit können Sie zusätzlich zum Schutz von Risikogruppen beitragen.⁵

Auch für die ganz Kleinen:



Gripeschutzimpfung bereits **ab dem 6. Lebensmonat** möglich^{**,6}

* z. B. Bluthochdruck, Asthma / COPD, Diabetes, Rheuma, MS, HIV / Krebs
** Wenn eine Grunderkrankung vorliegt.

Die Gripeschutzimpfung

Einen zuverlässigen Schutz vor einer Grippe kann die jährliche Gripeschutzimpfung bieten. Die jährliche Impfung ist notwendig, da sich die Viren kontinuierlich verändern und die Impfstoffe jedes Jahr neu an die aktuellen Viren angepasst werden.⁶

Wer sollte sich impfen lassen?

Die Gripeschutzimpfung wird von der **Ständigen Impfkommission (STIKO)** für folgende Personengruppen empfohlen:⁷

- **Personen ab 60 Jahre**
- **Schwangere** ab dem 2. Trimenon; bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge einer Grunderkrankung ab dem 1. Trimenon
- **Personen ab 6 Monaten mit Grunderkrankung** wie z. B. Bluthochdruck, Asthma / COPD, Diabetes, Rheuma, MS, HIV / Krebs
- **Bewohner von Pflegeeinrichtungen**
- **Kontaktpersonen** von Menschen mit gesundheitlichem Risiko
- **Personen**, die privat oder arbeitsbedingt **regelmäßigen Kontakt zu bestimmten Tieren** wie Schweinen, Geflügel (inkl. Wildvögel) oder Robben haben
- **Medizinisches Personal**



Die **STIKO** ist ein Expertengremium am Robert Koch-Institut (RKI), das auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse regelmäßig aktuelle Impfeempfehlungen erarbeitet.

Warum ist Impfen sinnvoll für uns?

Eine Gripeschutzimpfung ist grundsätzlich für Personen mit regelmäßigem Kontakt zu anderen Menschen sinnvoll. Egal ob beruflich, in der Freizeit oder auf Reisen – viele Personen können im Alltag von einem Gripeschutz profitieren.

Doppelter Effekt:



Schützen Sie **sich selbst und Ihr Umfeld** mit einer Gripeschutzimpfung.



Zusätzlich zum individuellen Schutz durch die Impfung werden auch Menschen im persönlichen Umfeld geschützt. Dies ist besonders wichtig bei Personen, die sich aufgrund einer Erkrankung nicht impfen lassen können oder bei denen die Impfung aufgrund ihrer Immunschwäche weniger wirkt.³

Denken Sie daher auch als Angehörige von Risikogruppen und als regelmäßige Besucher von Alten- und Pflegeheimen an die regelmäßige Gripeschutzimpfung!

Möchten auch Sie sich **schützen** und **gegen Grippe impfen** lassen?

Sprechen Sie Ihren Arzt oder Apotheker auf die Gripeschutzimpfung an!



Wann sollte ich mich impfen lassen?

Die Gripeschutzimpfung sollte jeweils vor der Grippezeit erfolgen. Die volle Ausbildung des Impfschutzes benötigt in der Regel 2 Wochen. Ideal ist eine Impfung von Oktober bis Mitte Dezember. Da aber die Grippezeiten häufig auch in den Anfang des neuen Jahres fallen, ist eine Impfung bis in den Januar oder Februar noch sinnvoll.⁶

Grippeviren verändern sich ständig. Deshalb arbeiten WHO* und Impfstoffhersteller zusammen, um die **Gripeschutzimpfung jährlich** optimal an die aktuellen Grippeviren **anzupassen**.



Wo kann ich mich impfen lassen?

Eine Gripeschutzimpfung kann grundsätzlich **von jedem Arzt und jeder Ärztin** durchgeführt werden. Die erste Anlaufstelle ist für viele die **hausärztliche Praxis**. Aber auch in der **kinderärztlichen** und **gynäkologischen Praxis** ist es möglich, sich gegen die Grippe impfen zu lassen. Darüber hinaus ist seit Juni 2022 für Personen ab 18 Jahren die Gripeschutzimpfung auch **in Apotheken** möglich. Dadurch soll ein flächendeckendes Versorgungsangebot ermöglicht und überfüllte Hausarzt-Praxen entlastet werden.

Fragen Sie Ihre Apotheke vor Ort nach der Möglichkeit zur Gripeschutzimpfung oder informieren Sie sich auf der jeweiligen Apotheken-Webseite.



Was kostet mich die Gripeschutzimpfung?

Für Versicherte, die gemäß STIKO-Empfehlung⁷ beim Arzt geimpft werden, übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Impfung. Auch außerhalb der Empfehlung übernimmt ein Großteil der Krankenkassen die Kosten mindestens anteilig. Die Regelungen für Privatversicherte sind ähnlich, sollten aber am besten direkt bei der Krankenversicherung erfragt werden.

* WHO = Weltgesundheitsorganisation

Und wenn es mich doch erwischt?

Geimpfte Personen

Hauptziel der Gripeschutzimpfung ist, schwere Verläufe und mögliche Folgeschäden zu verhindern. Auch wenn sich Geimpfte prinzipiell noch anstecken können, erkranken sie in der Regel nur leicht und sind deutlich weniger bis gar nicht ansteckend.^{1,3}

Ungeimpfte Personen

Für Ungeimpfte kann eine Grippe deutlich schwerer verlaufen. Die Behandlung einer Grippe erfolgt in den meisten Fällen rein symptomatisch, d. h. möglichst durch Unterstützung des Wohlbefindens.^{1,6}

Mögliche Maßnahmen bei Grippe



Ruhe & Schonung sowie Geduld



Flüssigkeitszufuhr



Fiebersenkung & Schmerzlinderung



Antivirale Medikamente

nur nach ärztl. Verordnung



Antibiotika

nur bei zusätzlichen Bakterieninfektionen und nach ärztlicher Verordnung

Mein Gripeschutz auf einen Blick



Ernste Erkrankung: Eine echte **Grippe ist keine Kleinigkeit**



Erhöhtes Risiko bei Grunderkrankungen, im Alter und in der Schwangerschaft



Gripeschutzimpfung ab 6 Monaten kann **schwere Verläufe und Langzeitfolgen verhindern**



Persönlicher **Schutz + keine Ansteckung** von anderen



Für mich kostenlos – im Rahmen der STIKO-Empfehlung

GRIPPE? Nicht mit mir!

Fragen Sie in Ihrer hausärztlichen Praxis oder Ihrer Apotheke nach der Gripeschutzimpfung.

Referenzen

1. Robert Koch-Institut (RKI): Faktenblätter zum Impfen. https://www.rki.de/DE/Themen/Infektionskrankheiten/Impfen/Informationsmaterialien/Faktenblaetter-zum-Impfen/Influenza.pdf?__blob=publicationFile&w=4 [Zugriff am: 23.06.2026]; 2. Projekt: Gripeschutz: Grippereport zur Saison 2025/2026. https://www.projektgripeschutz.de/common/pdf/260612_online_Grippereport_zur_Saison_2025_2026_Projekt_Gripeschutz.pdf, [Zugriff am: 23.06.2026]; 3. RKI: Häufig gestellte Fragen und Antworten zur Grippe. https://www.rki.de/SharedDocs/FAQs/DE/Influenza/FAQ_Liste.html [Zugriff am: 23.06.2026]; 4. Huppertz Hl et al. Monatsschr Kinderheilkd 173, 782–786 (2025); 5. RKI: Antworten auf häufig gestellte Fragen zur Schutzimpfung gegen Influenza. https://www.rki.de/SharedDocs/FAQs/DE/Impfen/Influenza/FAQ_Liste_gesamt.html [Zugriff am: 23.06.2026]; 6. Robert Koch-Institut (RKI): RKI-Ratgeber: Influenza. https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/RKI-Ratgeber/Ratgeber/Ratgeber_influenza_saisonal.html [Zugriff am: 23.06.2026]; 7. Robert Koch-Institut Epid Bull 2026/4:1–79.



Für mehr Antworten zu Ihrem Gripeschutz besuchen Sie die Website:

www.gripeschutz-fuer-alle.de