

**Pressemitteilung****Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung****Rabea Ottenhues**

10.01.2025

<http://idw-online.de/de/news845532>Buntes aus der Wissenschaft  
Ernährung / Gesundheit / Pflege  
überregional**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung****BZgA Grippe-Impfcheck: Impfung, Abstand und Hygiene – so beugen Sie der Grippe vor**

**Winterzeit ist Grippe- und Erkältungszeit: Doch anders als eine Erkältung ist die echte Grippe eine ernstzunehmende Erkrankung, vor allem für Menschen mit einem höheren Risiko für schwere Krankheitsverläufe. Der beste Schutz ist die Grippeimpfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt sie insbesondere für Ältere ab 60 Jahren, chronisch Kranke, Schwangere und medizinisches Personal. Ob Sie zu den Menschen gehören, denen die STIKO eine Grippeimpfung empfiehlt, erfahren Sie online mit dem „Grippe-Impfcheck“ der BZgA.**

Winterzeit ist Grippe- und Erkältungszeit: Doch anders als eine Erkältung ist die echte Grippe eine ernstzunehmende Erkrankung, vor allem für Menschen mit einem höheren Risiko für schwere Krankheitsverläufe. Der beste Schutz ist die Grippeimpfung. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt sie insbesondere für Ältere ab 60 Jahren, chronisch Kranke, Schwangere und medizinisches Personal.

Dr. Johannes Nießen, Kommissarischer Leiter der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und Errichtungsbeauftragter eines Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BiÖG): „Unterschätzen Sie die Grippe nicht. Sie kann vor allem für ältere Menschen gefährlich sein, da das Immunsystem im Alter anfälliger wird. Auch Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen das Risiko für einen schweren Verlauf. Die Grippeimpfung kann insbesondere schwere Krankheitsverläufe verhindern. Die BZgA informiert auf ihren Internetseiten über die Impfung und über weitere Maßnahmen, die helfen, eine Ansteckung zu vermeiden.“

Ob Sie zu den Menschen gehören, denen die STIKO eine Grippeimpfung empfiehlt, erfahren Sie online mit dem „Grippe-Impfcheck“ der BZgA unter <https://www.impfen-info.de/grippeimpfung/grippe-impfcheck>. Mit der Beantwortung von Fragen zum Alter, zu möglichen Risikofaktoren wie Vorerkrankungen, Schwangerschaft, Medikamenteneinnahme oder Kontakten zu gefährdeten Personen erhalten Sie eine persönliche Impfempfehlung. Zudem gibt es Tipps und Links zu weiterführenden Informationen.

Weitere Impfchecks bietet die BZgA unter <https://www.impfen-info.de/impfchecks>. Eine Impfung gegen andere Atemwegserreger, wie das Coronavirus oder das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV), kann gleichzeitig mit der Grippeimpfung an einem Termin erfolgen. Parallel ist auch die Impfung gegen Pneumokokken oder Keuchhusten (Pertussis) möglich.

**Weitere Tipps zur Vorbeugung**

Grippeviren und weitere Erreger von Atemwegsinfektionen können über Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Husten oder Niesen, aber auch über Hände und Oberflächen übertragen werden. Folgende Tipps mindern das Ansteckungsrisiko:

- Halten Sie Abstand zu Personen mit Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung.
- In der Erkältungs- bzw. Grippezeit kann in Innenräumen das Tragen einer Maske sinnvoll sein – insbesondere, wenn Sie zu einer Personengruppe mit erhöhtem gesundheitlichen Risiko zählen.
- Personen mit Symptomen einer Atemwegserkrankung sollten zum Schutz anderer eine Maske tragen.
- Wer Symptome einer akuten Atemwegsinfektion hat, sollte drei bis fünf Tage und bis zur deutlichen Besserung der Symptomatik zu Hause bleiben.
- Während dieser Zeit sollte der direkte Kontakt zu Personen, insbesondere solchen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben, möglichst vermieden werden.
- Lüften Sie geschlossene Räume regelmäßig.
- Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife verhindert die Weitergabe von Krankheitserregern über die Hände.
- Mit den Händen nicht Mund, Nase oder Augen berühren – sonst können Krankheitserreger über die Schleimhäute in den Körper gelangen.
- Verwenden Sie beim Husten und Niesen ein Taschentuch oder halten Sie die Armbeuge vor Mund und Nase und wenden sich von anderen Personen ab.

Weiterführende Informationen der BZgA zum Thema:

- Antworten auf alle gängigen Fragen rund um das Thema Grippeimpfung: <https://www.impfen-info.de/grippeimpfung>
- Informationsmaterialien zur Gripeschutzimpfung – auch in Fremdsprachen – wie Broschüren und Poster können unter <https://www.impfen-info.de/mediathek/printmaterialien/grippeimpfung/> abgerufen oder unter <https://shop.bzga.de/alle-kategorien/impfungen-und-persoener-infektionsschutz/grippeimpfung/> kostenfrei im BZgA-Shop bestellt werden.
- Der Erregersteckbrief „Grippe“ informiert zur Erkrankung und Schutzmöglichkeiten durch Impfen und Hygiene in sechs Sprachen unter: <https://www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe/grippe-influenza/>
- Informationen zu Influenza-Impfstoffen sind beim Paul-Ehrlich-Institut (PEI), dem Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel, abrufbar: <https://www.pei.de/influenza-impfstoffe>
- Mit der Kampagne „Wir kommen der Grippe zuvor“ rufen die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Robert Koch-Institut (RKI) zur jährlichen Gripeschutzimpfung auf. Pressemotive gibt es unter <https://www.bzga.de/presse/pressemotive/impfaufklaerung-und-hygiene/>

Bestellung der kostenlosen BZgA-Materialien unter:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln  
Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de/>  
E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

-----  
Kontakt:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
K 1 - Presse und Öffentlichkeitsarbeit, übergreifende Kommunikation  
Maarweg 149-161  
50825 Köln  
[pressestelle@bzga.de](mailto:pressestelle@bzga.de)  
<https://www.bzga.de>  
[https://x.com/bzga\\_de](https://x.com/bzga_de)  
<https://www.instagram.com/bzga.de>  
<https://www.facebook.com/bzga.de>

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit

