



SAISON 2020/2021

ZENTRUM FÜR INNERE MEDIZIN  
**Sektion Sport- und  
Rehabilitationsmedizin**  
Leimgrubenweg 14  
D-89075 Ulm

**Prof. Dr. h.c. Dr. med.  
Jürgen M. Steinacker**  
*Ärztlicher Leiter  
Arzt für Innere Medizin,  
Kardiologie, Sportmedizin,  
Rehabilitationswesen*

**Sekretariat**  
T: 0731 500-45301  
F: 0731 500-45303  
[juergen.steinacker@uniklinik-ulm.de](mailto:juergen.steinacker@uniklinik-ulm.de)

## Empfehlungen für Sportler und Leistungssportler zur Grippeimpfung

22.09.2020

Bei Sportlern im Hochleistungstraining kommt es in bestimmten Trainingssituationen, insbesondere in Verbindung mit Kälte- und Windexposition zu einer vorübergehenden Schwächung des Immunsystems und sie sind in diesen Phasen anfällig für Virusinfektionen. Die Ansteckungsgefahr ist besonders groß, wenn größere Trainingsgruppen in Trainingslagern oder bei Wettkämpfen zusammenkommen. Sportler im Leistungstraining oder Mitglieder größerer Trainingsgruppen sind deshalb als Risikogruppen für Grippeerkrankungen einzustufen.



Mit der COVID-19-Infektion durch den Virus SARS-CoV-2 hat die saisonale Grippe den Übertragungsweg durch Flüssigkeitspartikel, die beim Husten und Niesen entstehen, gemeinsam. Deshalb helfen die **AHA-Vorsorgemaßnahmen: Abstand halten, Händedesinfektion, Alltagsmasken** bei Grippe und COVID-19.

Die klassische saisonale Grippe tritt in unserer Region meist in den Monaten Januar bis März auf und ist eine oft schwerwiegende Viruserkrankung, die immer wieder zu längeren Trainingsausfällen von Sportlern führt. Bei Reisen und Wettkämpfen in die südliche Hemisphäre der Erde ist zu beachten, dass dort die Grippesaison im Sommer unserer nördlichen Hemisphäre ist.

Die Grippe nimmt in vielen Fällen einen leichten Verlauf. Aber in den letzten Jahren sind immer wieder Sportler, Mitarbeiter und Patienten schwer an der klassischen Grippe erkrankt und mussten stationär aufgenommen werden. In schweren Fällen kommt es auch bei der klassischen Grippe zu äußerst schwerwiegenden Verläufen mit Bronchitis, Lungenentzündungen oder sogar Herzmuskelentzündungen. Die echte Grippe ist damit durchaus eine gefährliche Erkrankung.

Fast immer kommt es zu einem mehrtägigem Trainingsausfall und Leistungseinschränkungen. Oft sind auch Wochen später immunologische Stressmarker nachweisbar.

Deshalb ist die Grippeimpfung auch für Sportler eine sehr wichtige Impfung, denn Trainingszeitverluste und postinfektiöse Erschöpfung können im Einzelfall wichtige Qualifikationen und Wettkämpfe gefährden.

Die Impfung der Trainer / Mitarbeiter im Umfeld der Sportler senkt das Ausbreitungsrisiko. Die Impfung hilft nicht direkt gegen den Virus SARS-CoV-2, kann aber hilfreich sein.

### **Allgemeine Maßnahmen in der Grippezeit:**

Mit Beginn des Herbstes kommt es vermehrt zu Infektionskrankheiten, die durch Tröpfcheninfektion und Hand-zu-Hand-Kontakt übertragen werden. Nach dem Toilettengang sollte immer ein **Waschen der Hände mit Seife und eine anschließende alkoholische Händedesinfektion** erfolgen. Auch vor allen Mahlzeiten sollten die Hände gewaschen und desinfiziert werden. Räume sollten **regelmäßig gelüftet** werden.

Eine abwechslungsreiche, vitaminreiche Kost mit ausreichend Gemüse und Obst beugt Infektionen vor, Vitamin-C-haltiges Obst wie Orangen, Mandarinen oder Grapefruit sind besonders wichtig. Ebenso sollte ausreichend getrunken werden, um die Schleimhäute feucht zu halten. Ätherische Öle sind bei Verschleimungen gute Hausmittel. Wenn Fieber und Abgeschlagenheit auftreten, sollte das Training pausiert werden und ein Arzt um Rat gefragt werden.

### **Impfung:**

Die Impfung gegen die saisonale Grippe wird vom RKI für Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung und über 60 Jahre empfohlen. Auch für Gesundheitspersonal wird die Impfung empfohlen, weil diese als Vektoren erheblich zur Weiterverbreitung beitragen können. Das Universitätsklinikum Ulm empfiehlt für Sportler und Trainer eine Schutzimpfung gegen die saisonale Grippe wegen der erhöhten Exposition im Sport, der Gruppensituation und vorübergehender trainings- bzw. stressbedingter Schwächung des Immunsystems. Der aktuelle quadrivalente Impfstoff für die saisonale Grippe 2020/2021 enthält vier Komponenten gegen:

- H1N1-Virus (A/Guangdong-Maonan/SWL1536/2019 - pdm 09-ähnlicher Stamm)
- H3N2-Virus (A/Hong Kong/2671/2019 (H3N2)-ähnlicher Stamm)
- B/Washington/02/2019 (B/Victoria/2/87-Linie)-ähnlicher Stamm
- B/Phuket/3073/2013 - ähnlicher Stamm (B/Yamagata/16/88-Linie)

**Wir empfehlen für Sportler immer quadrivalente Impfstoffe zu bevorzugen.**

**Leistungs-(Kader)-Sportler können bei uns geimpft werden.** In Wintermonaten liegt Grippeimpfstoff bereit.

Die Anwendungsbeobachtungen zeigen, dass die Grippeimpfung mit den in Deutschland gängigen Impfstoffen gut und zuverlässig wirksam ist und in der Regel sehr gut vertragen wird. Auch Impfstoffe mit Wirkverstärkern (Adjuvantien) werden sehr gut vertragen (z.B. Pandemrix). Wie bei jeder Impfung können Nebenwirkungen auftreten, die im Allgemeinen in leichten lokalen Schmerzen an der Injektionsstelle (max. 2 Tage) und einem leichten Krankheits- und Müdigkeitsgefühl (halber Tag) bestehen.

Sportler sollten die Impfung so vereinbaren, dass am Tag zuvor kein erschöpfendes Training stattgefunden hat und der folgende Tag trainingsfrei oder das Training nicht wichtig ist.

Die Wirkung der Impfung ist erst nach 2-3 Wochen voll ausgeprägt und schützt nicht gegen andere Virusinfektionen. Die Entscheidung zur Impfung muss den aktuellen Gesundheitszustand, Vorerkrankungen, Medikamente, und die Impfvorgeschichte berücksichtigen.

**Ansprechpartner der Sportmedizin:**

Dr. med. Johannes Kirsten  
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin  
johannes.kirsten@uniklinik-ulm.de

**Anmeldung Sportmedizinische und sportkardiologische Ambulanz:**

Telefon: 0731-500 45350

**Infektionsambulanz und Impfungen für das Universitätsklinikum:**

Infektionssprechstunde: Terminvereinbarung (0731-500-44070)  
Anrufbeantworter mit Hinweisen: 0731 – 500 45553. In Wintermonaten liegt Grippeimpfstoff bereit.

**Aktuelle Homepage des RKI:**

[http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/faq\\_ges.html](http://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/Impfen/Influenza/faq_ges.html)  
<https://edoc.rki.de/handle/176904/6901>