



## Zentrum für Innere Medizin Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin

Univ.-Prof. Dr. med. Dr. h.c. Jürgen M. Steinacker  
*Ärztlicher Leiter*  
*Arzt für Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin,*  
*Rehabilitationswesen*  
Leimgrubenweg 14  
D-89075 Ulm

Telefon: (+49)731-500-45301

Telefax: (+49)731-500-45303

[juergen.steinacker@uniklinik-ulm.de](mailto:juergen.steinacker@uniklinik-ulm.de)

Universitätsklinikum Ulm – Univ.-Prof. Dr. J. M. Steinacker – 89070 Ulm

### Empfehlungen für Sportler und Leistungssportler zur Grippeimpfung

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.

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 Erfahrungen aus dem letzten Jahr zeigen, dass die Grippe in vielen Fällen klinisch leicht verläuft. In letzten Jahren sind immer wieder Sportler und Mitarbeiter schwer mit Symptomen der klassischen Grippe erkrankt. Im Klinikum Ulm sind im Winter 2018/19 etliche schwer erkrankte echte Grippefälle stationär aufgenommen worden. In solchen Fällen kommt es zu äußerst schwerwiegenden Erkrankungen mit Bronchitis und Lungenentzündungen oder Herzmuskelentzündungen. Die Grippe ist damit durchaus eine relevante Erkrankung. Relativ oft kommt es zu mehrtägigem Trainingsausfall. In der Olympiasaison kam es nach einem Grippalen Infekt im Trainingslager zu Leistungsproblemen und noch nach Wochen später deutlichen immunologischen Stressmarkern.

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

### Allgemeine Maßnahmen

Mit Beginn der kälteren Tage und dem Nebel beginnen wieder Infektionskrankheiten, die durch Tröpfcheninfektion und Hand-zu-Hand-Kontakt übertragen werden. Nach dem Toilettengang sollten 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 von der ständigen Impfkommision am Robert-Koch-Institut und den Landesgesundheitsämtern 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 2019/2020 enthält vier Komponenten gegen:

- H1N1-Virus (A/Brisbane/02/2018 (H1N1) pdm 09-ähnlicher Stamm),
- H3N2-Virus (A/Kansas/2017/14 (H3N2)-ähnlicher Stamm)
- B/Colorado/2017/06-ähnlicher Stamm
- B/Phuket/2013/3073-ähnlicher Stamm Yamagata-Line)

Wir empfehlen für Sportler mit geplanten Auslandsreisen immer quadrivalente Impfstoffe zu bevorzugen, vor allem, wenn die südliche Hemisphäre und Asien das Ziel sind.

Die Anwendungsverfahren zeigen, dass die Grippeimpfung mit den in Deutschland gängigen Impfstoffen gut und zuverlässig immunogen sind und in der Regel sehr gut vertragen werden. Auch Impfstoffe mit Wirkverstärker (Adjuvanzen) werden sehr gut vertragen (z.B. Pandemrix).

Wie bei jeder Impfung können Nebenwirkungen auftreten, die im Allgemeinen in lokalen Schmerzen an der Injektionsstelle (max. 2 Tage) und einem leichten Krankheits- und Müdigkeitsgefühl (halber Tag) bestehen.

Man sollte die Impfung so vereinbaren, dass am Tag zuvor kein erschöpfendes Training stattgefunden hat und der folgende Tag möglichst trainingsfrei ist. Es ist ferner zu beachten, dass die Wirkung der Impfungen erst nach 2-3 Wochen voll ausgeprägt ist und trotzdem natürlich noch andere Virusinfektionen krank machen können. Die Entscheidung zur Impfung muss den aktuellen Gesundheitszustand, Vorerkrankungen, Medikamente, und die Impfvorgeschichte berücksichtigen. Bei außereuropäischen Aufenthalten kann ein Nachweis der erfolgten Grippeimpfung bei der Einreise hilfreich sein.

## **Ansprechpartner**

### ***Sportmedizin***

Dr. med. Johannes Kirsten  
Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin  
[johannes.kirsten@uniklinik-ulm.de](mailto: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)

Allgemeine reisemedizinische Impfsprechstunde:

Montags und Mittwochs von 13:30 Uhr – 13:30 Uhr mit Voranmeldung (Medizinische Klinik, Oberer Eselsberg)

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)