

Sollte ich mich diesen Herbst gegen Grippe impfen lassen?

Eine Grippe ist mehr als ein harmloser Schnupfen: Fieber, Gliederschmerzen und starker Husten können einen mitunter für eine ganze Woche - oder noch länger - ins Bett schicken. Für manche Menschen kann eine Infektion mit Influenza sogar lebensgefährlich werden. Ihnen drohen schwere Verläufe. So kann eine Grippe als Komplikation eine Lungenentzündung im Gepäck haben. Menschen mit erhöhtem Risiko können sich davor schützen - mit einem Pils. Fünf Fragen, fünf Antworten.

1. FÜR WEN IST DIE GRIPPEN-SCHUTZIMPFUNG SINNVOLL?

Die Ständige Impfkommission (Stiko) des Robert Koch-Instituts (RKI) empfiehlt die jährliche Gripeschutzimpfung diesen Personengruppen:

- ▶ Allen ab 60 Jahren. Im Alter wird das Immunsystem schwächer, was das Risiko für schwere Krankheitsverläufe erhöht. Laut RKI betreffen die meisten Todesfälle durch Grippe diese Altersgruppe.
- ▶ Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen. Dazu zählen laut Stiko unter anderem Erkrankungen des Herzens, der Leber oder der Nieren, aber auch Diabetes, Immunschwächen oder neurologische Erkrankungen wie Multiple Sklerose.
- ▶ Schwangeren ab dem zweiten Trimester. Liegt eine Vorerkrankung vor, rät die Stiko schon im ersten Trimester zur Impfung.
- ▶ Menschen, die in Alters- oder Pflegeheimen leben.
- ▶ Menschen, die im engen Kontakt mit Risikopersonen stehen, etwa weil sie mit ihnen im selben Haushalt leben oder sie betreu-



In Apotheken, Arztpraxen und auch bei Betriebsärzten kann man sich gegen Grippe impfen lassen. Foto: Zacharie Scheurer/dpa

en. Ihre Impfung dient vor allem auch dem Schutz der Risikopersonen.

- ▶ Menschen mit einem «erhöhten beruflichen Risiko», wie das RKI es nennt. Das besteht zum Beispiel, wenn man im Gesundheitswesen arbeitet oder in einer Einrichtung mit viel Publikumsverkehr.
- ▶ Menschen, die beruflich oder privat regelmäßig direkten Kontakt mit Schweinen, Geflügel, Wildvögeln und Robben haben.

Bei gesunden Kindern und Erwachsenen unter 60 Jahren verläuft die Grippe in aller Regel ohne schwerwiegende Komplikationen. Auch sie können sich aber für eine Impfung entscheiden, die Stiko rät ihnen nicht davon ab. Wer sich unsicher ist,

sucht am besten das Gespräch mit Hausarzt oder Hausärztin.

2. WO BEKOMME ICH DIE IMPFUNG?

Hausarzt, Gynäkologin, Kinderarzt, Betriebsärztin: Sie alle impfen gegen Grippe. Auch Apotheken können Gripeschutzimpfungen anbieten. Über das Portal «apoguide.de» lässt sich gezielt nach Apotheken in der Nähe suchen, bei denen das möglich ist.

3. WANN IST DER BESTE ZEITPUNKT, UM SICH IMPFEN ZU LASSEN?

Grippeviren zirkulieren ab Anfang Oktober in der Bevölkerung, dann beginne laut Robert

Koch-Institut (RKI) die Grippesaison. Im Verlauf der Saison folgt dann die Grippewelle: Die jährliche Grippewelle hat laut RKI in den vergangenen Jahren rund um den Jahreswechsel begonnen und drei bis vier Monate ange dauert. Experten raten, sich zwischen Anfang Oktober bis Mitte Dezember impfen zu lassen. Wer das versäumt hat, kann zu Beginn der Grippewelle den Pils noch nachholen. Vollständiger Impfschutz besteht nicht direkt - er baut sich innerhalb von 10 bis 14 Tagen auf.

4. TRÄGT DIE KRANKENKASSE DIE KOSTEN?

Fallen sie unter die Impfpflichtung der Stiko, bekommen gesetzlich Versicherte die Impfung von ihrer Krankenkasse bezahlt. Privat Versicherte werfen am besten einen Blick in ihre Tarifbedingungen. Dem PKV-Serviceportal zufolge folgen aber viele private Versicherer den Empfehlungen der Stiko und tragen die Kosten, wenn ein medizinischer Grund vorliegt.

5. WIE KANN ICH MICH NOCH VOR DER GRIPPE SCHÜTZEN?

Gründliches und regelmäßiges Händewaschen schützt vor Infektionen mit Grippeviren (und auch anderen Krankheitserregern). Das Portal «infektionsschutz.de» des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIOG) rät zudem, möglichst selten Schleimhäute von Augen, Mund und Nase mit den Händen zu berühren. Ebenfalls hilfreich: Abstand zu niesenden und hustenden Personen halten.

Im Ruhestand? Welche Kosten jetzt noch die Steuerlast senken

Auch im Ruhestand kann sich besondere Sorgfalt bei der Erstellung einer Steuererklärung aus zahlen. Denn wer seine Rente versteuern muss, kann verschiedene Ausgaben steuerlich geltend machen und damit die tatsächliche Steuerlast reduzieren. Entscheidend ist dabei nicht allein die Höhe der Rente. Vom steuerpflichtigen Teil können unter anderem Werbungskosten, Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen abgezogen werden.

ABER UM WELCHE AUSGABEN GEHT ES KONKRET? DER BUND DER STEUERZAHLER KLÄRT AUF:

- ▶ Werbungskosten: Sie sind ein häufig übersehener Posten. Für Renteneinkünfte wird grundsätzlich ein Pauschbetrag von 102 Euro berücksichtigt. Wer aber etwa finanziellen Aufwand für eine Rentenberatung, eine bestimmte Rechtsberatung oder andere Aufwendungen im Zusammenhang mit seinen Renteneinkünften hatte, kann unter Umständen mehr geltend machen, wenn die tatsächlichen Kosten entsprechend nachgewiesen werden.

- ▶ «Deutlich stärker ins Gewicht fallen können die Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung», erklärt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler. «Sie gehören grundsätzlich zu den Vorsorgeaufwendungen und werden bei der steuerlichen Berechnung berücksichtigt.» Auch Spenden oder eine eventuell entrichtete Kirchensteuer können als Sonderausgaben eine Rolle spielen.

- ▶ Interessant wird es für viele äl-

tere Menschen außerdem bei den Krankheitskosten. Selbst getragene Ausgaben für Medikamente, Zahnersatz, Brillen oder medizinische Hilfsmittel können unter bestimmten Voraussetzungen als außergewöhnliche Belastungen berücksichtigt werden. Allerdings greift der Steuervorteil grundsätzlich erst, wenn die sogenannte zumutbare Belastung überschritten wird. Sie ist individuell und hängt von Einkommen, Familienstand und Anzahl der eigenen Kinder ab.

- ▶ Besonders lohnend können zudem Ausgaben rund um den eigenen Haushalt sein. Wer beispielsweise eine Haushaltshilfe beschäftigt, eine Reinigungskraft beauftragt oder bestimmte Gartenarbeiten von Profis durchführen lässt, kann eine Steuerermäßigung für haushaltsnahe

Dienstleistungen erhalten. Bis zu 4.000 Euro im Jahr können dabei direkt von der Einkommensteuer abgezogen werden. Für Handwerkerleistungen sind zusätzlich bis zu 1.200 Euro Steuerermäßigung möglich. „Wichtig ist, dass die entsprechenden Rechnungen vorhanden sind und die Zahlung grundsätzlich unbar erfolgt“, sagt Daniela Karbe-Geßler. „Bar bezahlte Leistungen erkennt das Finanzamt in diesem Zusammenhang nicht an.“ Und noch ein Punkt ist entscheidend: Eine steuerpflichtige Rente bedeutet nicht automatisch, dass tatsächlich Einkommensteuer gezahlt werden muss. Für 2026 beträgt der Grundfreibetrag 12.348 Euro. Ob am Ende eine Steuerpflicht entsteht, hängt jedoch vom gesamten zu versteuernden Einkommen und den individuellen Abzügen ab.



Keine Lust, eine Steuerklärung zu erstellen? Dabei kann sich der Aufwand auch im Rentenalter noch lohnen. Foto: Nico Tapia/dpa

Schnell sein zahlt sich aus:

Jetzt bis Jahresende gratis lesen.

+ 60 €

geschenkt

Jetzt hier bestellen:
☎ 0800 1234-912 (kostenfrei)
🌐 abo.PAZ-online.de/schnell26

Peiner Allgemeine

ZEITUNG

Wissen, was **Peine, die Region** und **die Welt** bewegt.

93736/3

☒ **Ja, ich bestelle die PAZ und lese bis zum Jahresende kostenlos!**

Die Lieferung soll beginnen am: (spätestens am 15.11.2026)

☐ **PAZ Digital** (E-Paper mit vollem Zugriff auf PAZ+)

☐ **PAZ** (Print mit E-Paper, ohne Zugriff auf PAZ+)

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail-Adresse (wichtig für die Bestellbestätigung, den E-Paper-Zugang etc.)

Das Abonnement läuft bis zum 30. Juni 2027 und danach weiter, bis Sie etwas anderes von mir hören. Ich zahle ab dem 01.01.2027 den aktuellen Bezugspreis. Dieser beträgt zurzeit 45,90 Euro für PAZ Digital oder 64,90 Euro für PAZ pro Monat. Wenn ich nicht weiterlesen möchte, genügt eine kurze Info bis spätestens 14 Tage vor Ende des Aktionszeitraums. Ich erhalte die 60 Euro Geldprämie nach Eingang meiner Zahlung. Das Angebot gilt nur, wenn in den letzten drei Monaten kein Abo im Haushalt bestanden hat. Der Verlag behält sich die Ablehnung von Abos in Einzelfällen vor.

Widerrufsbelehrung: Diese Bestellung kann innerhalb von zwei Wochen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen werden.

Machen Sie es sich einfach: Zahlen per Bankeinzug
Ich zahle bequem per SEPA-Lastschriftmandat. Dazu ermächtige ich die Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Andernfalls erhalte ich eine Rechnung.

D E

IBAN

Bankinstitut

Kundeninformationen

☐ Ja, ich möchte (jederzeit widerruflich) unverbindlich Informationen zu Angeboten der PAZ per E-Mail und Telefon erhalten.

Ich bestätige, dass die Einwilligung freiwillig erfolgte. Der Nutzung meiner personenbezogenen Daten durch die PAZ kann ich jederzeit telefonisch (0800 1234-912), schriftlich (Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, PAZ, Vertrieb, Werderstr. 49, 31224 Peine) oder per E-Mail (vertrieb@paz-online.de) widersprechen.

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten: www.madsack.de/dsgvo-info
Madsack Medien Ostniedersachsen GmbH & Co. KG, Sitz: Peine, Registergericht: Hildesheim HRA 100766

Datum

Unterschrift