

# BERATUNG AKTUELL



DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

Stempel der Apotheke

## GRIPPE: JETZT AN'S IMPFEN DENKEN!

Grippeviren mögen es kühl. Das könnte ein Grund sein, warum sich die sogenannte Influenza besonders in der kalten Jahreszeit ausbreitet. Die große Grippe-welle wird in Deutschland wie jedes Jahr im Januar und Februar erwartet. Aber die Viren können auch schon vorher zuschlagen. Deshalb ist jetzt die richtige Zeit vorzusorgen.

Eine echte Grippe unterscheidet sich von einer normalen Erkältung: Führt die Infektion mit Grippeviren zu einer Erkrankung, verläuft diese in der Regel heftiger. Symptome wie Fieber, Hals-, Glieder- und Kopfschmerzen sowie trockener Husten treten innerhalb weniger Stunden auf. Selbst bei einem unkomplizierten Verlauf halten die Beschwerden etwa fünf bis sieben Tage an. Es gibt aber auch schwere Verläufe, die Komplikationen wie eine Lungen- oder eine Herzmuskelentzündung nach sich ziehen. Mitunter sind diese lebensbedrohlich.

### Schützen lohnt sich

In der Grippezeit 2016/17 wurden 723 Todesfälle durch Influenza-Infektion an das Robert Koch-Institut gemeldet. 94 Prozent der Betroffenen waren über 60 Jahre alt. Dabei gibt es jedoch eine hohe Dunkelziffer. Denn in der Regel wird die Grippe meist nicht als Todesursache angegeben, sondern oft

eine Folgeerkrankung wie etwa Lungenentzündung oder »Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems«. Die Anzahl der Todesfälle, die mit einer Grippe in Verbindung gebracht werden sind daher um ein Vielfaches höher. Allein in Berlin sind im vergangenen Winter Schätzungen zufolge über 900 Menschen an den Folgen einer Grippe verstorben.

### Ein Pikser genügt

Eine Gripeschutzimpfung kann vor der Ansteckung beziehungsweise schweren Verläufen schützen. Die Krankenkasse zahlt sie für alle Personengruppen, für die die ständige Impfkommission (STIKO) eine Impfung empfiehlt (siehe Infokasten). Wer sich impfen lassen möchte, kann dies zum Beispiel beim Hausarzt tun. Manche Firmen bieten auch eine Gripeschutzimpfung durch den Betriebsarzt an. Ein einziger Pikser genügt für die aktuelle Saison und schützt gegen die voraussichtlich häufigsten Erreger.

Nach der Impfung dauert es nur zehn bis 14 Tage, bis der Körper einen ausreichenden Schutz gegen die Grippeviren aufbaut. Die Schutzimpfung muss jedes Jahr aufgefrischt werden, weil der Impfschutz im Laufe des Jahres nachlässt und entsprechend den zu erwartenden Virentypen jährlich angepasst wird. Nicht zuletzt weil die vergangene Grippezeit im

letzten Jahr in Deutschland besonders heftig ausfiel, beteiligen sich auch Apotheken als wichtige Anlaufstelle im Gesundheitswesen aktiv an der Aufklärungsarbeit zum Thema Gripeschutz. Sie informieren auch darüber, was man vorbeugend für die Gesundheit in der neuen Grippezeit tun kann. Die Grippeimpfung zählt jedenfalls nachweislich zu den wirksamsten Vorbeugemaßnahmen. Um Ansteckungen zu vermeiden empfiehlt es sich, zusätzlich regelmäßig die Hände zu waschen, in die Armbeuge zu niesen und generell Einmaltaschentücher zu verwenden.

### Wer sich impfen lassen sollte

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt allen Personengruppen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Verläufe haben eine Gripeschutzimpfung.

Dazu gehören:

- Menschen über 60 Jahre
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung
- Menschen mit Immunschwäche
- Bewohner und Bewohnerinnen von Altenpflegeheimen
- Schwangere (von der Impfung profitiert auch das Neugeborene)
- Medizinisches Personal/ Pflegepersonal mit erhöhtem Ansteckungsrisiko