

Die nächste Grippewelle kommt bestimmt

Sie kommt jedes Jahr, auch wenn man nicht genau weiß, wie stark und wann sie in Deutschland ankommt. Die Grippe breitet sich hierzulande meistens in den späten Wintermonaten aus. Dann sollten Menschen ab 60 geimpft sein und ihre körpereigenen Abwehrkräfte in Schwung gebracht haben

Die echte Virusgrippe ist kein banaler Infekt, sondern kann für ältere Menschen und alle, die durch chronische Krankheiten vorbelastet sind, eine echte Gesundheitsgefahr werden.

Die echte Grippe belastet Herz und Kreislauf und für Menschen mit Problemen an den Atmungsorganen kann eine weitere Belastung schwerwiegende Folgen haben.

Aber kann man sich vor Ansteckung schützen? 100 prozentige Sicherheit bietet eine Grippe-



Fotos: © shutterstock (2), privat

schutzimpfung nicht, aber neben allgemeinen Maßnahmen zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte ist die Impfung eine gute Möglichkeit, einer Infektion mit möglicherweise fatalen Folgen vorzubeugen.

● *Dr. Schelling, viele Menschen fühlen sich mit 60 rundum fit und gesund. Warum empfehlen Experten ihnen trotzdem, sich gegen Grippe impfen zu lassen?*

Schelling: Im höheren Lebensalter lässt die die Abwehrleistung des Immunsystems nach. Dieses als „Immunseneszenz“ bezeichnete Phänomen betrifft alle Ebenen des Immunsystems. Dadurch kann auch die Fähigkeit beeinträchtigt werden, Infektionen abzuwehren. Außerdem kann eine Krankheit nach Infektion schwerer verlaufen.

● *Warum muss eine Grippe-*



Dr. Jörg Schelling ist Leiter der Forschungsabteilung Allgemeinmedizin der Universitätsklinik München

schutzimpfung eigentlich jedes Jahr wiederholt werden?

Schelling: Grippeviren verändern sich. Deshalb muss die Zusammensetzung der Impfstoffe jedes Jahr an die wahrscheinliche Aktivität der einzelnen Grippeerreger angepasst werden. So können wir uns jedes Jahr gegen die aktuellen Formen des Virus schützen. In der Saison 2014/15 schützen die Grippeimpfstoffe vor 3 oder 4 unterschiedlichen Erregern.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für die Grippeimpfung?

Schelling: Da die Impfung in der Regel nach 7-10 Tagen eine ausreichende Immunantwort hervorruft sollte man im Oktober oder November impfen. Gegen einen früheren oder späteren Zeitpunkt ist aber nichts einzuwenden!

● *Kann man eigentlich trotz Impfung an einer Grippe erkranken?*

Schelling: Leider schützt die Influenzaimpfung (wie jeder Impfstoff) nicht zu 100 Prozent. Bei jungen und gesunden Menschen ist eine sehr hohe Schutzrate anzunehmen. Diese nimmt bei Älteren und Hochbetagten leider ab. Dennoch ist eine Impfung der bestmögliche Schutz vor einer Infektion nach Kontakt mit den Grippeviren.

● *Schützt eine Grippeimpfung auch vor einem grippalen Infekt?*

Schelling: Sicherlich nicht! Da zwischen den Erregern der echten und nicht ungefährlichen Influenza und den zahlreichen Viren die eine normale Erkältung auslösen keine nahe Verwandtschaft besteht, kann die Imp-

fung hier nicht wirksam werden. Dies bedeutet aber auch dass eine Erkältung nach der Impfung keine „Nebenwirkung“ der Impfung ist.

● *Gibt es auch Menschen, für die eine Grippeimpfung nicht empfohlen wird?*

Schelling: Menschen mit Hühnerereiweißallergie sollten genau nachfragen ob der angebotene Impfstoff auch eiweißfrei ist. Zum Glück gibt es Ausweichmöglichkeiten.

● *Übernehmen die Krankenkassen die Kosten der Impfung?*

Schelling: Die Krankenkassen übernehmen ab dem 60. Lebensjahr, bei chronischen Erkrankungen und in vielen Bundesländern auch in jedem Lebensalter und ohne Einschränkung.

So können Sie sich vor Ansteckung schützen

☐ Lüften Sie regelmäßig, lassen Sie Frischluft in die Wohnung und lassen Sie Ihre körpereigenen Abwehrkräfte nicht von zu warmer Heizungsluft austricksen. Alle anderen sollten sich in der dunklen Jahreszeit aber nicht in den eigenen vier Wänden verstecken. Zur Stärkung der Abwehrkräfte ist Frischluft angesagt: egal, ob es regnet oder schneit. Gehen Sie regelmäßig spazieren, erledigen Sie Ihre Einkäufe zu Fuß oder mit dem Rad.

☐ Gehen Sie schon mal in die Sauna? Wenn das nicht Ihr Ding ist, können Sie die empfohlene Abhärtung auch auf kneipp'sche Art im eigenen Bad testen. Beim Duschen mit warmem Wasser



Gehen Sie regelmäßig spazieren

beginnen und dann die Temperatur so weit herunterregeln, wie Sie es ertragen können.

☐ Auch eine gesunde Ernährung ist für die Abwehrkräfte wichtig. Essen Sie frisches Obst und viel Gemüse. Vitamin C nehmen wir, sofern wir uns halbwegs vernünftig

ernähren, meistens ausreichend auf. Aber manchmal kann eine gezielte Nahrungsergänzung auch sinnvoll sein. Zink und Selen sind wichtige Stützen des Immunsystems. Wer davon nicht genug zu sich nimmt, und das sind leider viele von uns, kann sich in der Apotheke beraten lassen.

☐ Grippeviren werden beim Husten und Niesen einige Meter weit in der Luft verteilt. Sie setzen sich auf Gegenständen fest, die wir dauernd berühren (z.B. Türklinken im Büro oder Türgriffen in Bus und Bahn). Waschen Sie sich regelmäßig die Hände! Das ist keine Garantie, aber eine gute Voraussetzung dafür, dass Sie gesund bleiben!