

Impfen bevor die Grippewelle rollt

Antibiotika sind gegen Grippeviren machtlos. Wer sich schützen will, dem empfiehlt die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), sich rechtzeitig im Herbst impfen zu lassen. Die Kosten dafür tragen die gesetzlichen Krankenkassen.

Die Grippeimpfung schützt sehr zuverlässig vor einer Erkrankung, wenn rechtzeitig gegen die richtigen Viren geimpft wird. Da sich die Virenstämme sehr häufig verändern, ist es wichtig, sich jährlich neu impfen zu lassen. Jede Impfung fordert das Immunsystem. Deshalb sollten Sie zum Impftermin gesund sein. Wer bereits an einer Grippe erkrankt ist, dem hilft die Impfung nicht mehr. Vor der Impfung steht eine Untersuchung beim Arzt an. Er berät Sie, ob eine Impfung für Sie notwendig ist. Allgemein gilt, dass sich vor allem Personen ab 60 Jahren und Menschen mit chronischen Krankheiten, wie zum Beispiel Diabetes, Herzerkrankungen oder Asthma, impfen lassen sollten. Ebenfalls sinnvoll ist die Impfung für Personen, die andere pflegen und für Menschen, die Berufe ausüben, bei denen die Ansteckungsgefahr groß ist. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung bei Kindern nur, wenn sie an einer Grunderkrankung, etwa einer chronischen Krankheit der Atmungsorgane, leiden und deshalb besonders gefährdet sind, schwer zu erkranken. Die STIKO empfiehlt für gesunde Schwangere die Impfung ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel, bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens auch schon im ersten Schwangerschaftsdrittel.

Ansteckung vermeiden

Ein intaktes Immunsystem kann sich gegen Grippeviren wehren. Vor allem dann, wenn Sie es aktiv unterstützen. Grippe wird – wie auch Schnupfen – über eine Tröpfcheninfektion ausgelöst. Wer einer Ansteckung vorbeugen möchte, sollte deshalb häufig gründlich Hände waschen, große Menschenansammlungen meiden, das Händeschütteln bei Begrüßungen durch ein freundliches Kopfnicken ersetzen und sich vor allem möglichst nicht anniesen lassen. Eine gesunde Lebensweise mit einer ausgewogenen, vitaminreichen Ernährung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft macht das Immunsystem ebenfalls stark.

Grippe oder Erkältung?

Grippe und Erkältung sind nicht immer einfach zu unterscheiden. Typisch für die Grippe ist, dass sie sehr plötzlich und mit voller Wucht auftritt. Betroffene fühlen sich wie gerädert, sind sehr erschöpft, alles tut ihnen weh und der Kopf brummt. Schüttelfrost und Fieberschübe wechseln sich ab. Häufig begleitet Husten die anderen Symptome.

Mich hat es erwischt - was jetzt?

Wer solche Symptome an sich bemerkt, sollte schleunigst zum Arzt gehen. Die SVLFG rät: Nehmen Sie eine Grippe auf jeden Fall ernst. Wer sie verschleppt, kann unter Umständen noch lange an Spätfolgen leiden. Der Arzt wird Sie untersuchen und das weitere Vorgehen mit Ihnen besprechen. Gönnen Sie sich auf jeden Fall eine Auszeit und ruhen Sie sich aus. So kann das Immunsystem am besten gegen die Grippeviren ankämpfen. Machen Sie es sich behaglich. Probieren Sie aus, welche der altbewährten Hausmittel Ihnen Erleichterung verschaffen. Trinken Sie viel und halten Sie sich warm.

