

GESUNDHEITSTIPP ZU GRIPPEIMPfung:

Die Grippeimpfung ist eine Impfung gegen das sogenannte Influenza-Virus, welches alljährlich zu Epidemien führen kann. In einer Saison verursacht die Grippe bis zu 250'000 Arztbesuche, bis zu 5'000 Spitalaufenthalte und 420- 1'500 Todesfälle. (Quelle: BAG)

Achtung, eine Grippe ist nicht gleich Erkältung!

Unterschied zwischen:

Auslöser:

Symptome:

Welche Komplikationen können auftreten?:

Grippe

Grippe- (Influenza-) Viren

Symptome treten ganz plötzlich auf:

starkes Fieber, Schüttelfrost, Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Durchfall, Bauchschmerzen, lokale Beschwerden (Husten, Schnupfen etc.)

Komplikationen können auf das Virus selbst oder eine zusätzliche bakterielle Infektion zurückzuführen sein. Am häufigsten treten Atemwegsbeschwerden, Mittelohrentzündung, Lungenentzündung, Meningitis (Hirnhautentzündung) od. Myokarditis (Entzündung des Herzmuskels) auf.

Erkältung

Andere Viren

Symptome setzen allmählich ein:

Gleichen einem starken Schnupfen mit Halsschmerzen.

Leichtes Fieber.

Wie kann man sich vor der Grippe schützen?

Der wirksamste Schutz vor der Influenza/Grippe bietet die **Schutzimpfung**.

Nehmen Sie die drohende Grippewelle zum Anlass, Ihre Hygienegewohnheiten zu überdenken: **Waschen** Sie sich mehrmals täglich gründlich **die Hände** mit Wasser und Seife. Husten oder niesen Sie in ein **Papiertaschentuch** oder – falls nicht zur Hand – in die **Armbeuge**. Wenn Sie Grippe-symptome verspüren, **bleiben Sie zu Hause** und kurieren sich vollständig (1 Tag nach dem vollständigen Abklingen des Fiebers) aus. So verhindern Sie, dass die Krankheit weiter übertragen wird.

Was bewirkt eine Grippeimpfung?

Der Grippeimpfstoff aktiviert das Immunsystem (Produktion von spezifischen Antikörpern), schützt somit die geimpfte Person vor der Krankheit und verhindert eine Übertragung auf andere Menschen. Deshalb wird die Grippeimpfung **nicht nur Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko, sondern auch Personen empfohlen, die regelmässig Kontakt zu diesen haben.**

Wer und wann sollte man sich impfen?

Da sich Grippeviren stetig wieder ändern, kann einerseits der Körper immer wieder von neuem befallen werden oder aber es können Viren entstehen, die dann die ganze Weltbevölkerung bedrohen können (z.B. ‚Schweinegrippe‘ oder ‚Vogelgrippe‘). Die Impfung gegen die Grippe wird daher jedes Jahr von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und deren Experten neu zusammengestellt, damit das kommende, zu erwartende Virus mit der aktuellen Impfung bestmöglich abgedeckt wird.

Der Impferfolg ist sehr gut, aber da Patienten durch andere Viren erkranken, die ‚grippeähnliche Symptome‘ verursachen (vgl. die oben beschriebene Erkältung), hegen viele Menschen den Verdacht, die Impfung wäre nutzlos. **Personen über 65 Jahre und Personen mit chronischen Erkrankungen** (z.B. des Herzens und der Lungen, Diabetiker, Leber- oder Nierenerkrankte) haben ein viel höheres Risiko eine gefürchtete Komplikation wie eine Lungenentzündung zu erleiden. Bei diesen Personengruppen kann eine rechtzeitige Impfung lange Spitalaufenthalte und sogar Todesfälle verhindern. Die Impfung wird bei gutem körperlichen Befinden und falls vom Arzt gutgeheissen **ab Mitte Oktober/ Anfang November appliziert.**

Haben Sie weitere Fragen oder möchten sich impfen lassen, so stellen Sie sich bei uns vor. In einem Beratungsgespräch können wir gemeinsam Zweifel und Unsicherheiten diskutieren.

Weitere Informationen sowie den Grippe-Impf-Check finden Sie auch unter: www.impfengegengrippe.ch