



Die saisonale Grippe

Die saisonale Virusgrippe kann eine Reihe schwerer Komplikationen zur Folge haben wie zum Beispiel Erkrankungen der Lunge sowie Hirn- oder Herzmuskelentzündungen. Influenza-Viren werden jedes Jahr von neuem aktiv.

Deshalb wird eine jährliche Impfung, vorzugsweise im Herbst (September/Okttober/November) empfohlen. Die Impfung ist für alle Personen mit einer erhöhten gesundheitlichen Gefährdung empfohlen. Dies gilt auch für Schwangere, weil deren Immunabwehr durch die Schwangerschaft geschwächt sein kann. Studien belegen, dass der Grippeimpfstoff für diese Frauen sicher und effektiv verabreicht werden kann.

Der saisonale Impfstoff berücksichtigt mehrere aktuelle Virustypen.

! Wer soll sich impfen lassen?

- Alle Personen ab 60 Jahren; außerdem alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens (z. B. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, chronische Herz-Kreislauf-, Leber-, Nieren- und neurologische Krankheiten, Diabetes mellitus und andere Stoffwechselerkrankungen, Immundefekte, HIV-Infektion)
- Bewohner in Alters- oder Pflegeheimen
- Alle Schwangeren ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel, bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung ab dem ersten Schwangerschaftsdrittel
- Eine erhöhte berufliche Gefährdung gilt zum Beispiel für medizinisches Personal, Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr sowie solche, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute ungeimpfte Risikopersonen fungieren können; außerdem bei direktem Kontakt zu Geflügel/ Wildvögeln.
- Die Grippeimpfung kann auch für Reisende sinnvoll sein (z. B. ab 60 Jahren, gesundheitlich Gefährdete).
- Tipp: Gleichzeitig sollte auch geprüft werden, ob eine Impfung gegen Pneumokokken (z. B. Lungenentzündung) und gegen Herpes zoster (Gürtelrose) angezeigt ist (Personen ab 60 Jahren; gegen Herpes ab 50 Jahren bei gesundheitlicher Gefährdung).

Die Abwehrkräfte stärken

Krankmachende Keime haben dann die größten Chancen, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Das kalte und feuchte Wetter spielt dabei eine wichtige Rolle: Nur in gut durchblutete Schleimhäute werden genügend Abwehrcellen transportiert, die die unerwünschten Gäste beseitigen. So können zum Beispiel kalte oder nasse Füße einen Reiz auslösen, der zu einer verminderten Durchblutung der Atemschleimhaut führt. Weitere Ursachen können sein: Wir halten uns zunehmend weniger in der frischen Luft auf, überheizte Räume und trockene Luft machen die Schleimhäute anfälliger, Rauchen und Luftschadstoffe schwächen das Immunsystem ebenso wie Stress und Hektik.

Da hilft in erster Linie, sich viel in frischer Luft zu bewegen. Ihr Organismus lernt, mit Temperaturschwankungen besser umzugehen und stärkt so die körpereigene Abwehr.

Mit einer vielseitigen Ernährung nehmen Sie die Fitmacher auf, die Vitamine C, B, A, E und Beta-Carotin sowie Selen und Zink. Sie sind reichlich in Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukten sowie Pflanzenölen enthalten. Besonders reich an Vitamin C sind zum Beispiel Kiwis, Zitrusfrüchte, Paprika, Brokkoli, Tomaten und Petersilie. Auch in der kalten Jahreszeit sollten Sie viel trinken, mindestens eineinhalb Liter täglich. Achten Sie bei weniger Nikotin und Alkohol auf ausreichenden Schlaf (das Zimmer höchstens mit 16–18°C temperieren). In den Wohnräumen sollte die Luftfeuchtigkeit zwischen 50 und 70 % betragen.



Grippe

Achtung: Grippe!

Durch Hygienetipps Infektionen vorbeugen und Abwehrkräfte stärken – Schutzimpfungen nutzen.

Bestell-Nr. 101532 – © KKF-Verlag, 84503 Altötting. Die Ausführungen stellen eine Kurzfassung dar, ersetzen keinesfalls die ärztliche Beratung. Rechtsverbindlich für Leistungen sind Gesetz, Satzung und die Richtlinien. Bilder: shutterstock.com (01/2023)

Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

Viren – mit dem bloßen Auge nicht sichtbar – begleiten die Menschheit vermutlich von Anfang an. Während die einen harmlos sind, können die anderen unterschiedlichste Krankheiten verursachen, zum Beispiel eine Grippe, auch Influenza genannt.

Jährlich neu, vorzugsweise im Herbst, kann die saisonale Grippe auftreten und zu schweren Erkrankungen führen.

Diese Schrift informiert über vorbeugende Maßnahmen ebenso wie über mögliche Schutzimpfungen und das Verhalten bei einer Krankheit.

Wenn Sie Fragen zu den Leistungen haben, wenden Sie sich bitte an uns, wir beraten Sie gerne individuell.

Ihre **BKK**

Die Natur hilft

Bei fiebrigen Erkältungskrankheiten, auch mit Husten, trinken Sie Tee aus Linden- und Holunderblüten (am besten gemischt), der auch schweißtreibend und fiebersenkend wirkt.

Zubereitung:

Pro Tasse einen Teelöffel Tee mit kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen, abseihen. Trinken Sie 3–4-mal täglich eine Tasse zwischen den Mahlzeiten.

Infektionen aktiv vorbeugen

Influenzaviren werden zwischen Menschen durch Speicheltröpfchen beim Atmen, Husten oder Niesen übertragen. Das ist auch über verunreinigte Oberflächen, zum Beispiel Türgrif-

fe, Arbeitsflächen, Treppengeländer, Spielzeug, Telefonhörer oder über die Hände möglich, weil das Virus dort mehrere Stunden überleben kann. Es wird nicht durch Speisen übertragen, die hygienisch einwandfrei zubereitet worden sind.

! Diese Hygienetipps schützen Sie

- Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20–30 Sekunden mit Seife (antibakterielle Syndets sind nicht erforderlich), auch zwischen den Fingern, vor allem vor und nach jedem Kontakt mit Kranken und nachdem Sie Taschentücher angefasst haben.
- Vermeiden Sie es, die Schleimhäute von Mund, Augen und Nase zu berühren.
- Trinken Sie nicht aus Tassen oder Flaschen, aus denen bereits andere getrunken haben.
- Halten Sie beim Husten Abstand zu anderen Personen. Husten und niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in den Ärmel, nicht in die Hände. Das Einmaltaschentuch sofort entsorgen, Hände waschen.
- Grippekranke Personen sollten möglichst in einem getrennten Zimmer schlafen und Mahlzeiten alleine einnehmen. Wenn Erkrankte näheren körperlichen Kontakt (unter zwei Meter) haben, sollten sie einen Mund-/Nasenschutz (nach 2–3 Stunden wechseln) tragen; dies gilt auch für pflegende Personen.
- Lüften Sie Räume 3–4-mal täglich 10 Minuten, das verringert die Zahl der Viren in der Luft, verhindert ein Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute, die zur Abwehr von Viren sehr wichtig sind.
- Bei einer Grippewelle vermeiden Sie wenn möglich Menschenansammlungen und vor allem den engen Kontakt (z. B. Hände schütteln, umarmen, küssen).



Mehr als eine Erkältung!

Eine Erkältung beginnt meist allmählich mit Frösteln, Abgeschlagenheit, Schnupfen, Husten und Halsweh.

Auf eine Grippe weisen im Gegensatz zu einer Erkältung der plötzliche Erkrankungsbeginn mit Fieber, trockenem Reizhusten sowie Muskel- und/oder Kopfschmerzen hin. Weitere Merkmale sind allgemeine Schwäche, Schweißausbrüche und Halsschmerzen.

Insbesondere bei schwerem Krankheitsgefühl sollten Sie sich ärztlich behandeln lassen (telefonische Terminvereinbarung mit Hinweis auf Grippeverdacht). Es gibt spezielle Medikamente, die allerdings bereits bei Beginn einer Infektion in der richtigen Menge eingenommen werden müssen, damit sie überhaupt eine Wirkung entfalten können. Ansonsten können resistente Viren entstehen und die Medikamente sind dann wirkungslos. Die Zeit von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit wird mit 1–4 Tagen angegeben, wobei die Ansteckungsfähigkeit bereits 24 Stunden vorher beginnen kann. Bei normalem Verlauf dauert die Krankheit etwa eine Woche, bei Komplikationen auch deutlich länger.

Die Grippe verläuft zwar in der Regel relativ mild, viele schwere Fälle können bei Menschen mit Grunderkrankungen oder auch bei Älteren auftreten, weil es zu Komplikationen, zum Beispiel zu einer Lungenentzündung kommen kann. Jüngere, zuvor gesunde Menschen verfügen zwar über ein besseres Immunsystem zur Krankheitsabwehr, das aber unter Umständen noch nie Kontakt mit den aktuellen Erregern hatte.