

Die Grippe kann auch Sie treffen – gerade im Winter und bevorzugt dann, wenn Sie oft mit anderen zusammen sind und Ihr Immunsystem geschwächt ist. Wer sich vor Grippeviren wirksam schützt, denkt auch an seine Mitmenschen.

Jürg Lendenmann

Saisonale Grippe

Sich schützen hilft auch anderen



Jeden Winter ist Grippezeit. Sich vor den Krankheitserregern – den Influenza-Viren – vollständig zu schützen, ist nicht praktikabel. Doch mit einem gesunden Lebensstil und geeigneten Vorsichtsmassnahmen kann das Risiko, an einer saisonalen Grippe (Influenza) zu erkranken, stark vermindert werden. Die Bemühungen zahlen sich doppelt aus. Denn wer nicht erkrankt, bleibt nicht nur leistungsfähig, sondern kann darüber hinaus andere nicht anstecken – auch Personen aus Risikogruppen (s. nächste Seite) nicht, bei denen die Erkrankung fatale Folgen haben kann.

Die Grippe geht auch ans Portemonnaie

Die Grippe erfasst nicht nur die Atemwege, sondern den ganzen Körper. Und sie kommt ohne Vorzeichen: Plötzlich tritt hohes Fieber auf (kann bei älteren Menschen fehlen), Schüttelfröste plagen einen, es schmerzen Kopf, Muskeln und Gelenke, man hustet stark und ist verschluckt; Kinder können auch an Durchfall und Bauchschmerzen leiden. Fast alle Betroffenen leiden unter einem ausgeprägten Krankheitsgefühl. Wegen Grippesymptomen suchten in der Schweiz im letzten Winterhalbjahr

230 000 Personen eine Arztpraxis auf. Wegen einer Grippe müssen jährlich bis 5000 Menschen hospitalisiert werden, und es sterben bis 1500 vor allem ältere Menschen (92 Prozent) an den Folgen einer Grippeerkrankung. Die aus der Behandlung der Grippe entstehenden direkten jährlichen Kosten für das Schweizer Gesundheitssystem werden auf 100 Millionen Franken geschätzt. Dazu addieren sich indirekte Kosten wie der Arbeitszeitausfall, sodass ein

Fortsetzung auf Seite 8

volkswirtschaftlicher Schaden von rund 300 Mio. Franken entsteht. Wer sich um einen guten Schutz vor der Grippe bemüht, hilft auch mit, die steigenden Gesundheitskosten einzudämmen.

Risikogruppen am meisten betroffen

Zu den Personengruppen, bei denen eine saisonale Grippe gehäuft zu lebensbedrohlichen Komplikationen führt, zählen u. a.:

- Personen ab 65 Jahren;
- Personen mit chronischen Herz-Kreislauf-, Atemwegs- oder Stoffwechselerkrankungen;
- Personen mit einer Immunschwäche;
- schwangere Frauen ab dem zweiten Trimester;
- Personen mit einem Body-Mass-Index über 40.

Wichtige Vorsichtsmassnahmen

Influenza-Viren sind winzig kleine «Lebewesen». Sie verbreiten sich nicht nur direkt von Mensch zu Mensch beim Niesen, Husten und Sprechen (Tröpfchen-

infektion). Häufiger werden sie über die Hände übertragen – nicht nur durch Händeschütteln, sondern über Gegenstände wie Türgriffe, Geldnoten, Handtücher und Computertastaturen, auf denen die Erreger bis zu 48 Stunden überleben können.

Mit den folgenden Vorsichtsmassnahmen können Sie das Übertragungsrisiko senken:

- Waschen Sie sich regelmässig und gründlich die Hände.
- Niesen oder husten Sie in die Armbeuge oder bedecken Sie Mund und Nase mit einem Taschentuch.
- Verwenden Sie Papiertaschentücher und entsorgen Sie diese gleich in den Abfalleimer.
- Reinigen Sie Gegenstände (s. oben), die berührt werden, regelmässig.
- Lüften Sie mindestens einmal täglich.
- Teilen Sie Toilettensachen nicht mit anderen Familienmitgliedern.

Das Immunsystem stärken

Viren und andere Krankheitserreger wie Bakterien oder Pilze werden vom körper-

eigenen Abwehrsystem bekämpft. Das Immunsystem kann durch eine gesunde Lebensweise gestärkt werden. Die Zeit um den Jahreswechsel ist allerdings bei vielen geprägt von Stress: Es gilt, in letzter Minute Geschenke zu besorgen, Menüs zu planen, einzukaufen und für die Gäste zu kochen. Zu viel Stress (Distress) schwächt das Immunsystem ebenso wie zu wenig Bewegung – im Winter aus der warmen Stube zum Walken an die Kälte zu gehen, braucht einige Überwindung – und eine unausgewogene Ernährung. Viele Leckereien, die wir in der kalten Jahreszeit gerne und reichlich essen, sind arm an Mineralstoffen, Vitaminen und anderen sekundären Pflanzenstoffen, die für ein intaktes Immunsystem wichtig sind. Das Immunsystem lässt sich mit einem Grippeimpfstoff wirksam aktivieren (s. Dossier «Vorsicht Grippe!» in Vista Nr. 7, 2011).

Links

www.grippe.admin.ch

www.impfengegengrippe.ch