

Unser Abwehrsystem kann Krankheitserreger oft nicht schnell genug bekämpfen. Impfungen sind vielfach die einzige Massnahme, um einen wirksamen Schutz gegen Krankheiten aufzubauen. Von ihm können auch die Mitmenschen profitieren. Jürg Lendenmann

Immunkompetenz

Das Abwehrsystem richtig trainieren



Dr. Lorenz Schmid, eidg. dipl. Apotheker ETH, ist Inhaber der TopPharm Apotheke Paradeplatz in Zürich.

Wir müssen uns ständig gegen «Feinde» wehren: Gegen Krankheitserreger wie Viren, Bakterien und Protozoen, die von aussen kommen, auch via Darm. Doch gibt es auch innere Feinde, Krebszellen etwa und abgestorbene Zellen, die unsere Gesundheit bedrohen. Gut, dass wir über ein wirkungsvolles Abwehrsystem verfügen. Es besteht, vereinfacht ausgedrückt, aus dem angeborenen und dem anpassungsfähigen Immunsystem. Anpassungsfähig heisst: Es kann sich merken, gegen wen es schon einmal kämpfen musste: Bei einer Erstinfektion werden Gedächtniszellen ausgebildet sowie Plasmazellen, die Antikörper produzieren – Immunglobuline, die Feinde direkt vernichten können.

Bei einem erneuten Kontakt mit dem gleichen Krankheitserreger müssen nicht nochmals alle die zeitraubenden Aktivierungsschritte durchlaufen werden. Es werden direkt die Gedächtniszellen aktiviert, die beginnen, passende Antikörper zu produzieren. So können Eindringlinge schneller und wirkungsvoller bekämpft werden.

Nicht immer verläuft jedoch der Erstkontakt mit einem Krankheitserreger harmlos. Passiert die Immunantwort nicht schnell genug, können wir uns nicht nur einen harmlosen Schnupfen zuziehen, sondern auch eine unheilbare Krankheit. Impfungen, bei denen dem Körper Krankheitserreger in abgewandelter Form präsentiert werden, bauen das Immun-

system so auf, dass es mit verhängnisvollen Erregern fertig werden kann.

Gefährliche Impfmüdigkeit

«Leider herrscht in der Schweiz eine grosse Impfmüdigkeit», sagt Apotheker Dr. Lorenz Schmid. «Bei Erkrankungen, die nicht heilbar sind, sondern gegen die man sich nur durch Impfen schützen kann, ist eine solche Einstellung verheerend.» Mit der wachsenden Mobilität sowie der Öffnung zum Osten und zu den afrikanischen Ländern sei das Ansteckungsrisiko für viele Krankheiten gestiegen. Als Beispiele nennt der Apotheker Hepatitis A und B, Masern, Mumps, Röteln, Diphtherie, Tetanus (Starrkrampf), Polio (Kinderlähmung). Jedoch auch die durch Zecken übertragene Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist häufiger geworden, wahrscheinlich aufgrund von klimatischen Veränderungen.

«Impfmüdigkeit ist auf mangelnde Aufklärung zurückzuführen», ist Dr. Schmid überzeugt. «Würden wir impfmüden Personen vor Augen halten, dass sie – anders als etwa bei einer Grippe, bei der sie «normalerweise» nach zehn Tagen wieder fit sind – bei vielen Erkrankungen lebenslang eine Schädigung davontragen, würden sich manche Impfgegner zu einer Impfung entschliessen.» So wie ein Sportler trainiere, um besser laufen zu können, wenn er wolle/müsse, gelte es die «Muskeln» des Immunsystems für den Ernstfall aufzubauen.



Impfungen helfen dem Immunsystem, mit Krankheitserregern fertig zu werden.

«Die Impfung trainiert das Immunsystem»

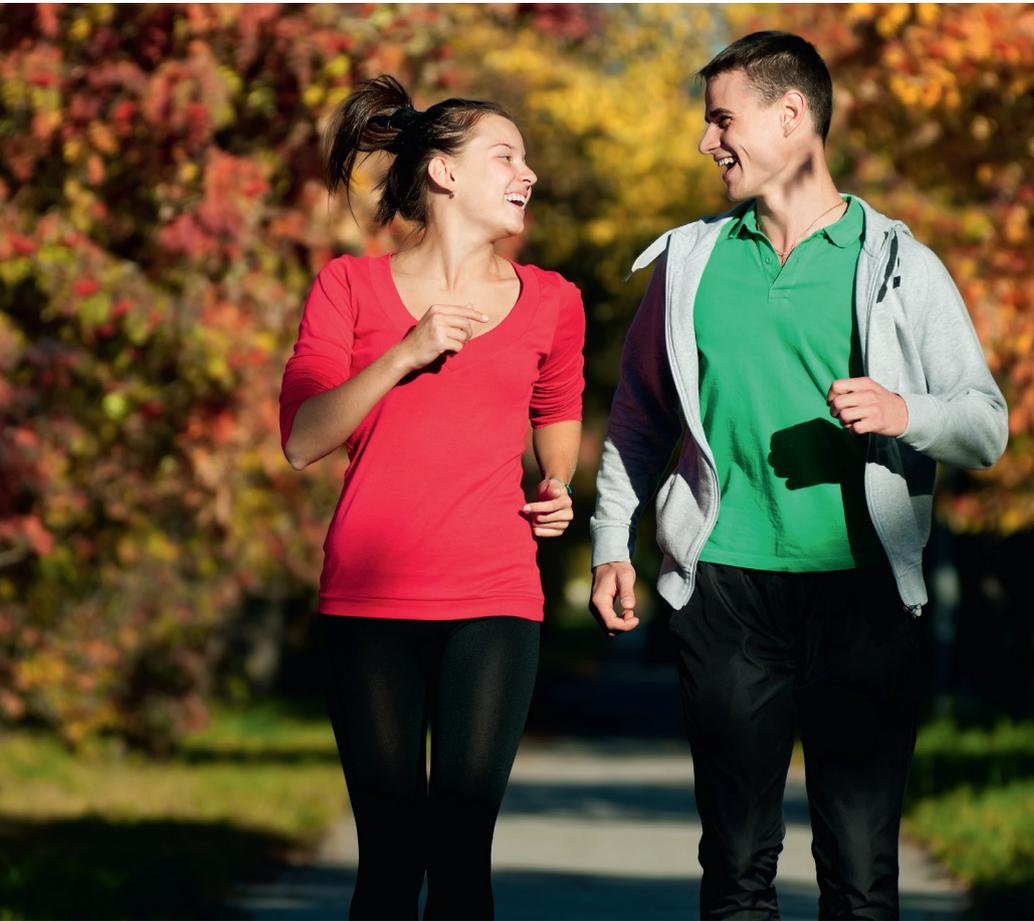
«In der Regel setzt eine Grundimmunisierung für eine Krankheit mehr als einen Impfstoff voraus.» Impfreaktionen würden äusserst selten, nämlich in zwei bis fünf Prozent aller Impfungen auftreten. Dr. Schmid: «Meist handelt es sich um leichte Reaktionen wie eine Rötung oder ein Druckschmerz.» Reagiere der Körper heftiger und müsse man für ein,

zwei Tage das Bett hüten, sollte diese Nebenwirkung nicht negativ aufgefasst werden. «Sie bedeutet: Ich trainiere mein Immunsystem.»

«Anders als bei einer Hepatitis-A, einer Masern-, Mumps und Röteln-Impfung, brauche es bei den anderen Impfungen nach der Grundimmunisierung zusätzliche sogenannte Booster- oder Auffrischimpfungen. Bei den meisten Impfungen erfolgt der Booster alle zehn Jahre. Da-

mit ist man auf der vorsichtigen Seite, zumal von zusätzlichen Impfungen keine negativen Auswirkungen bekannt sind. Zudem ist eine Auffrischimpfung günstiger, als den Antikörper-Titer zu bestimmen. Dieser zeigt – leider bei bestimmten Personen nur ungenau – an, ob genügend Immunsystemkompetenz vorhanden ist.»

Fortsetzung auf Seite 18



«Führen Sie ein gesundes, aktives, glückliches und erfülltes Leben. Davon profitiert auch Ihr Immunsystem», rät Apotheker Dr. Lorenz Schmid.

Sich impfen lassen ist auch ein Akt der Solidarität

Zum Thema Impfen liessen sich vor allem Kundinnen und Kunden beraten, die eine Reise planen. «Beim Zusammenstellen einer Reiseapotheke taucht meist die Frage auf, welche anderen Vorkehrungen man noch treffen sollte. Bei der Abklärung zeigt sich oft: Auch bei Reisen in «unspektakuläre» Länder gilt es Impfungen aufzufrischen.»

Impfen, betont Dr. Schmid, sei auch ein Akt der Solidarität – so z.B. bei einer Grippeimpfung. Zwar seien bei Personen bis 45 oder 50 Jahre die Komplikationen einer Grippe seltener und unproblematischer. «Wer jedoch an Grippe erkrankt, kann den Grippevirus jemandem übertragen, der nicht so gesund ist und bei dem die Komplikationen schwerer ausfallen», warnt Dr. Schmid. Zu den Risiko-

gruppen zählten u.a. Schwangere, Personen ab 65 Jahren sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Asthma oder Diabetes. Das Bundesamt für Gesundheit empfehle daher die Grippeimpfung nicht nur für die Risikogruppen; impfen sollten sich auch Personen lassen, die Kontakt zu Risikogruppen haben.

Grippeimpfung: nicht zu früh

Wer sich für eine Grippeimpfung entscheidet, solle sich nicht zu früh, d. h. nicht vor Ende Oktober impfen lassen. «Bis eine Immunsystemkompetenz vorhanden ist, dauert es 7 bis 10 Tage. Tatsache ist, dass Grippewellen fast nie schon im Dezember auftreten, sondern viel häufiger im Januar, Februar und März. Eine zu frühe Grippeimpfung könnte bei einer älteren Person dazu führen, dass der Impfschutz im Februar nachgelassen

hat. Diese Person müsste sich dann im Februar nochmals impfen lassen.»

Dadurch, dass die Türen einer Apotheke für eine Impfberatung immer offen stünden, böte sich die Möglichkeit, die Impffrage wieder aktiv anzupacken: «Ich bin hochofret, dass die Politik die einfache Zugänglichkeit der Apotheke und ihr Beratungsangebot nun endlich als Chance sieht, die Impfquote zu steigern bzw. die Impfmüdigkeit der Schweizer Bevölkerung durch Aufklärung zu senken – siehe hierzu die Revision des Medizinalberufegesetzes.»

Ein erfülltes Leben erhöht die Widerstandskraft

Um sich vor einer Grippe oder Erkältung schützen zu können, gelte es auch, die Eintrittspforten der Erreger zu kennen und sich richtig zu verhalten. «Eintrittspforten sind meistens die Nase und die Augen, seltener der Mund. Häufiger als eine Tröpfcheninfektion beim Niesen geschieht eine Ansteckung über Schmierinfektionen von Oberflächen. Er gilt demnach generell, die Hände häufig und gründlich zu waschen und mit den Fingern nicht in Nase, Augen und Mund zu greifen.»

Zur Stärkung des Immunsystems empfiehlt der Apotheker Zink einzunehmen, sowie ein Multivitamin-Präparat zur Abdeckung des generellen Bedarfs. Bewährt hätten sich auch Präparate wie solche mit dem Roten Sonnenhut oder der Kapland-Pelargonie, die das Immunsystem über verschiedene Mechanismen stärken können. Für ein gut funktionierendes Immunsystem sei auch eine gesunde Darmflora wichtig. «Im Darm findet ein grosser Austausch zwischen innen und aussen statt, bei dem unser Körper einen Grossteil seiner Immunkompetenz aufbaut.» Eine Kur mit Probiotika – «guten» Darmbakterien – könne daher im Herbst angezeigt sein. Nicht vergessen werden dürfte der Lebenswandel. Dr. Lorenz Schmid: «Vermeiden Sie negativen Stress, Schlafmangel und depressive Verstimmungen. Führen Sie ein gesundes, aktives, glückliches und erfülltes Leben. Davon profitiert auch Ihr Immunsystem.»