

Nichts schützt gegen die Grippe besser als eine Grippeimpfung. Sie sollte jedes Jahr wiederholt werden, da sich Influenzaviren schnell verändern. Zudem: Wer sich impfen lässt, schützt nicht nur sich, sondern auch seine Mitmenschen. Jürg Lendenmann

Grippeimpfung

Die wirksamste Vorbeugungsmassnahme

«Wieso sollte sich jemand gegen Grippe impfen lassen?», fragte Vista den eidg. dipl. Apotheker Mathias Rebsamen. «Die Antwort ist ganz einfach: Vorbeugen ist besser als heilen», erklärt der Geschäftsführer der Pilgerbrunnen Rotpunkt Apotheke in Zürich.

«Vorbeugen ist auch billiger als behandeln. Und zudem angenehmer: Denn ein kleiner Piecks ist eine lohnenswerte Investition im Vergleich zum Los, zu Hause das Bett hüten zu müssen.» Plötzlich auftretendes hohes Fieber, schwere Gliederschmerzen und ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl seien die Anzeichen, dass es sich nicht um eine banale Erkältung (gripalärer Infekt) handle, sondern um eine echte Grippe (Influenza). «Zwar gehen die Grippesymptome auch ohne Impfung nach drei bis sieben Tage zurück», erklärt der Apotheker. «Aber eine echte Grippe legt einen für eine Woche bis zehn Tage ins Bett.»

Impfen schützt am besten

«Einer Grippe kann man aber ebenfalls mit verschiedenen Methoden vorbeugen», erklärt Mathias Rebsamen. «Häufiges Händewaschen ist sehr wichtig. Für Personen, die mit dem ÖV unterwegs sind, empfiehlt es sich zudem, mehrmals am Tag die Hände mit einem geeigneten Mittel zu desinfizieren. Um andere vor einer Tröpfcheninfektion zu schützen, sollte immer in die Armbeuge geniest oder gehustet werden. Hilfreich ist auch, das Immunsystem zu stärken, beispielsweise mit Vitamin C, einem Sonnenhutpräparat oder Zink. Doch alle diese Massnahmen wirken nicht so gut wie eine Grippeimpfung. Kurz: Die Impfung ist die beste und wirksamste Art, sich vor einer Grippe zu schützen.»

Auch andere schützen

Eine Grippeimpfung mache nicht nur einen selbst weniger anfällig für die Grippeer-

krankung. «Wer sich gegen Grippe impfen lässt, schützt auch andere Menschen vor einer Ansteckung», erklärt der Apotheker. «Je mehr Personen in unserer Bevölkerung gegen Grippe geimpft sind, desto weniger können die Grippeviren zirkulieren. Das heisst: Jeder, der sich gegen Grippe impfen lässt, leistet auch einen Beitrag dazu, dass es keine grosse Grippewelle gibt. Darüber hinaus vermindert die Grippeimpfung das Risiko für teilweise schwere Komplikationen. Diese können entstehen, wenn Bakterien eine zusätzliche Infektion – eine Superinfektion – auslösen. Sehr oft kommt es dann zu schweren Entzündungen im Hals-, Nasen- und Ohrenbereich oder gar zu einer Lungenentzündung.»

Wer sich gegen Grippe impfen lassen sollte

«Eine Grippeimpfung lohnt sich für alle, die gesund durch den Winter kommen möchten», sagt Mathias Rebsamen. «Darüber hinaus empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit BAG die Impfung für spezielle Risikogruppen. Zu diesen gehören Personen über 65 und schwangere Frauen. Aber auch Personen ab dem 6. Altersmonat mit einem erhöhten Komplikationsrisiko – beispielsweise mit einer chronischen Grunderkrankung wie einer Lungen- oder Herz-Kreislauf-Erkrankung, Asthma, Bluthochdruck oder Diabetes.»

Laut Angaben des BAG werden in jeder Grippesaison in der Schweiz 1000 bis 5000 Personen hospitalisiert. Und rund

Rotpunkt Serviceleistung Grippeimpfung

Kosten: CHF 20.–
(exklusiv Kosten für Impfstoff)
Zeitaufwand: 10 Minuten

Ihre nächstgelegene Rotpunkt Apotheke, welche die Grippeimpfung anbietet, finden Sie unter:
www.rotpunkt-apotheken.ch/grippeimpfung



1500 Personen sterben in einer mittel-schweren bis schweren Grippezeit an Grippe; im Jahr 2015 waren es gar 2500.

Impfen in Apotheken

In immer mehr Kantonen können die Grippeimpfungen zusätzlich in Apotheken durchgeführt werden. Dies entlastet nicht nur die Arztpraxen, auch Impfwillige profitieren von dieser Regelung. Mathias Rebsamen: «In der Apotheken kann man die Grippeimpfung ohne Voranmeldung machen lassen, ohne Wartezeiten und diskret in einem separaten Sprechzimmer. Zuerst werden anhand eines standardisierten Fragebogens Risiken und Kontraindikationen abgeklärt. Wenn nichts gegen die Impfung spricht, können wir gesunde Erwachsene ab 16 Jahren gegen Grippe impfen. Die Impfung in Apotheken wird von speziell ausgebildeten Impfpapothekern ausgeführt, die von einer kantonalen Behörde wie der Heilmittelkontrolle

Zürich eine spezielle Impfbewilligung erhalten haben.»

Den besten Zeitpunkt nicht verpassen

Welche Stämme der Influenzaviren in den Impfstoff gehören, definiert die Weltgesundheitsorganisation WHO jedes Jahr neu. Weil sich das Grippevirus jedoch sehr schnell verändert, schützt eine Grippeimpfung nicht hundertprozentig. Der beste Zeitpunkt für eine Impfung sind die letzten beiden Oktober- und die ersten beiden Novemberwochen. Warum dies so ist, erklärt Mathias Rebsamen: «Es braucht etwa zwei Wochen, bis der vollständige Impfschutz aufgebaut ist: Dieser hält vier bis sechs Monate an. Da die Grippezeit in Europa erfahrungsgemäss ab der zweiten Dezemberhälfte ausbricht, verfügt man rechtzeitig über den idealen Schutz, und der reicht dann, bis die Grippezeit vorüber ist.»

Zufriedene Kunden

«Wir impfen rund 200 Personen pro Jahr», sagt Mathias Rebsamen. «Die Kunden schätzen besonders, dass sie sich für die Grippeimpfung nicht anmelden müssen. Gerne übernehmen sie die geringen Kosten für den Impfservice, da sie sich nicht erst in einer Arztpraxis anmelden und dort vermutlich lange warten müssen. Auch gesunde Personen, die Kontakt mit Risikopatienten haben, lassen sich bei uns impfen, um so einer möglichen Übertragung von Grippeviren vorzubeugen. Wir haben aber auch Impfwillige, die sagen: «Ich habe einen strengen Job und kann es mir nicht leisten, eine Woche lang krank zu sein» oder «Ich gehe gerne Skifahren: Ich will nicht wegen einer Grippe sieben Tage zu Hause im Bett liegen müssen.» Diese Argumente sollten nicht unterschätzt werden.» ■

● SERVICELEISTUNGEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN

GRIPPEIMPfung OHNE WARTEZEITEN

«Achtung Grippe: Vorbeugen ist besser als heilen. Mit einer Grippeimpfung schützen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihre nahen Angehörigen und andere Mitmenschen.»

Apotheker Mathias Rebsamen, Pilgerbrunnen Rotpunkt Apotheke, Zürich

Unsere Standorte: Affoltern a. Albis, Altstätten SG, Arbon, Baden, Bad Ragaz, Basel, Bassersdorf, Bern, Biel, Binningen, Breitenbach, Büllach, Chur, Dielsdorf, Dietikon, Embrach, Emmenbrücke, Flawil, Goldau SZ, Gossau, Grenchen, Grossehöchstetten, Herisau, Hombrechtikon, Ipsach, Kloten, Küsnacht, Lenzburg, Liestal, Lostorf, Maienfeld, Mettmenstetten, Neuhausen, Oberwil BL, Oensingen, Olten, Pfungen, Rapperswil SG, Regensdorf, Rüti, Schaffhausen, Schlieren, Schwyz, Seon, Spreitenbach, Stans, St. Gallen, St. Margrethen, Stein AG, Stein am Rhein, Sursee, Thalwil, Wetzikon, Wil SG, Winterthur, Zug, Zürich. Übersicht der Rotpunkt Apotheken, welche die Grippeimpfung anbieten: www.rotpunkt-apotheken.ch

 **ROTPUNKT
APOTHEKE**