

Facharzt für Innere Medizin
Palliativmedizin • Rettungsmedizin
Naturheilverfahren • Akupunktur
Akademische Lehrpraxis der
Medizinischen Hochschule Hannover

Kirchröder Straße 92
30625 Hannover
Telefon 0511-559930
Email: doktor@praxis-wege.de
www.praxis-wege.de

Merkblatt für Patienten Die Grippe

Grippe ist eine der häufigsten Erkrankungen der Atemwege und überträgt sich sehr schnell. Kleinste Tröpfchenmengen, die beim Niesen, Husten oder Sprechen entstehen, reichen für eine Ansteckung aus. Im Gegensatz zur banalen Erkältung, die nach wenigen Tagen verschwindet, bleibt die Virusgrippe länger, akute Krankheitsanzeichen bilden sich erst nach 4–8 Tagen zurück. Die Genesungszeit kann sich über mehrere Wochen hinziehen.

Wichtige Fakten zur Grippe

- Die Grippe befällt den gesamten Atmungstrakt, von der Nase über den Rachen bis zur Lunge.
- Die Viren zerstören die schützende Schleimhaut, andere Krankheitserreger können zusätzliche Krankheiten auslösen.
- Grippeanzeichen sind: Plötzliches hohes Fieber bis über 39°C, Schüttelfrost, Muskelschmerzen, Kopf- und Halsschmerzen, trockener Reizhusten.
- Gefährlich wird es bei Komplikationen:
- Plötzliche Todesfälle bei jungen Menschen genauso wie bei Älteren.
- Bei chronisch Kranken jeden Alters oder Menschen über 60 Jahre können zusätzliche Krankheitserreger z.B. gefährliche Lungenentzündungen auslösen.

An den Folgen der Grippe sterben jedes Jahr in Deutschland zwischen 5.000 und 7.000 Menschen.
(Quelle: RKI/AGI)

Nur die Impfung schützt!

Es gibt keine Behandlungsmöglichkeit der Virusgrippe, lediglich der Symptome. Der einzige Schutz ist die jährliche Impfung. Vor allem Menschen mit vielen Kontakten zu anderen stecken sich mit dem Virus leicht an.

Durch Ihre Arbeit haben Sie viel Umgang mit Menschen, oder sie kommen durch ihre aktive Freizeitgestaltung mit anderen leicht in Kontakt?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut in Berlin empfiehlt die Impfung deshalb:

- Allen Personen über 60 Jahre, egal ob gesund oder mit einem Grundleiden.
- Menschen mit einer höheren Gefahr für die Gesundheit, unabhängig vom Alter. Sie haben ein Grundleiden oder eine chronische Krankheit, z.B. Lungenkranke, Herz- Kreislauf-Kranke,

Leber- und Nierenkranke, Diabetiker und andere Stoffwechselkranke, Immungeschwächte oder HIV-Infizierte.

- Gefährdet sind auch Bewohner von Alten- und Pflegeheimen.
- Allen Personen, die durch ihre berufliche Tätigkeit mit vielen Menschen in Kontakt kommen: Busfahrer, Kassierer oder Erzieherinnen zählen genauso dazu wie Arzthelferinnen und Ärzte. Auch Personen, die Umgang mit sogenannten Risikogruppen haben (älteren Menschen oder chronisch Kranken), rät die STIKO zur Impfung. Sie vermeiden so eine Ansteckung.

Moderne Impfstoffe

Die Weltgesundheitsorganisation WHO gibt jedes Jahr Ende Februar ihre Empfehlung ab, welche Virus-Stämme in den aktuellen Impfstoffen enthalten sein müssen, denn die Erreger ändern sich sehr schnell und stellen jedes Jahr eine neue Herausforderung für unser Immunsystem dar. Mit diesen Impfstoffen kann bereits ab Ende September geimpft werden. Die Vorteile der Grippe-Impfung liegen auf der Hand:

Moderne, innovative Impfstoffe machen die Grippe-Impfung einfach, gut und verträglich.

Studien belegen

Stress am Arbeitsplatz und Übermüdung erhöhen das Risiko, an einer Virusgrippe zu erkranken. (Quelle: »Fatigue at Work« - Studie, Niederlande)

Während der Grippe-Saison 2000/2001 gab es 800.000 Stunden Arbeitsunfähigkeit bei 16–60-Jährigen. (Quelle: AGI/RKI)

Die Impfung reduziert Todesfälle bei älteren, chronisch kranken Personen um ein Drittel. (Quelle: Arch Intern Med 163, 2003, 1089)

Geimpfte alte Menschen haben ein Drittel weniger Atemwegskomplikationen während der Wintermonate. (Quelle: NEJM 348, 1322, 2003)

Um eine rasche Ausbreitung der Virusgrippe zu vermeiden, wird empfohlen, sich ab Ende September oder im Oktober, es geht auch noch der November, impfen zu lassen. Bereits nach 2–3 Wochen schützt die Impfung.

Die Kosten für die Impfung übernehmen in allen diesen Fällen die Krankenkassen.