

Deutscher Senioren Ring e.V.

:: GESUNDHEIT IM ALTER ::



Die nächste Grippewelle
kommt bestimmt –
sind Sie geschützt?

Zum Mitnehmen

Für Senioren besonders gefährlich: die Grippe

Grippewellen rollen praktisch jedes Jahr um die Welt, oft ohne großes Aufsehen in den Medien zu wecken. Dabei zählt die Influenza zu den ansteckenden Krankheiten, die in den Industrienationen am meisten Todesopfer fordern – mehr als AIDS, Hirnhautentzündungen und Tetanus zusammen.

In „guten“ Jahren, wenn die Influenzaaktivität gering ist, sterben allein in Deutschland etwa 10 000 Menschen daran.



Ältere Menschen sind im Falle einer Influenza-Infektion besonders gefährdet, ganz besonders, wenn sie an einer chronischen Krankheit wie Diabetes, Herz- oder Nieren-

problemen leiden. Denn die Leistungsfähigkeit des Immunsystems lässt im Alter nach. Das bedeutet, dass einerseits die Grippeviren selbst nicht mehr so effektiv bekämpft werden können. Andererseits ist das Immunsystem mit der Abwehr der Grippe so beschäftigt, dass sich andere Infektionserreger leichter breit machen können. Viele Opfer der Grippe sterben nicht an dieser, sondern an den so genannten „Sekundärinfektionen“.

Dass viele Menschen die Gefahr unterschätzen, liegt daran, dass sie die Virusgrippe mit dem harmlosen grippalen Infekt verwechseln. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird ja jede banale



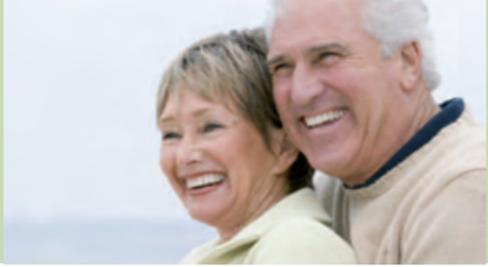
Erkältung gleich als Grippe tituliert. Aber wer einmal eine echte Virusgrippe durchgestanden hat, wird diese Erfahrung nie wieder vergessen.

Eine Erkältung ist keine Grippe!

Eine Erkältung entwickelt sich langsam und allmählich, die typischen Symptome – Husten, Schnupfen, erhöhte Temperatur, aber kein Fieber – sind viel weniger stark als bei der Grippe und meist nach einer Woche wieder verschwunden.

Grippe dagegen macht krank, richtig krank. Aus heiterem Himmel fühlt man sich schlagartig schwer angeschlagen, das Fieber steigt, der Kopf und alle Glieder schmerzen. Trockener Reizhusten kommt dazu, Schnupfen nur selten. Spezielle Medikamente können die Krankheit abschwächen und verkürzen, sie müssen aber spätestens zwei Tage nach Symptombeginn genommen werden. Diese Frist ist nicht selten schon verstrichen, wenn die Grippe diagnostiziert wird.

Vorbeugen ist hier zweifellos einfacher und effektiver als heilen. Eine einzige Impfung, zwischen Anfang Oktober und Ende November vorgenommen, bietet Schutz für die ganze Grippesaison (in Einzelfällen kann der Arzt zu einer Auffrischungsimpfung raten, wenn das Immunsystem besonders schwach reagiert). Die Effektivität der Impfung beträgt zwischen 50 und 90 Prozent und ist umso höher, je jünger und gesünder der Impfling ist. Das bedeutet, dass eine Infektion mit Grippeviren nicht mit 100prozentiger Sicherheit ausgeschlossen



werden kann. Aber sollte es trotz Impfung dazu kommen, verläuft die Krankheit sehr viel schwächer als bei ungeimpften Menschen.

Alle Jahre wieder: Impfen lassen!

Dass man sich jeden Herbst wieder gegen Grippe impfen lassen sollte, hat zwei Gründe. Erstens lässt die Schutzwirkung etwas schneller nach als bei anderen Impfungen. Zweitens – und das ist der wichtigere Grund – zählen die Grippeviren zu den wandlungsfähigsten aller Krankheitserreger. Ihre äußere Hülle, die dem Immunsystem als Erkennungsmerkmal dient, ändert sich von Jahr zu Jahr. Die Weltgesundheitsorganisation verfolgt diese Änderungen mithilfe von Speziallabors in aller Welt und gibt danach die Empfehlung heraus, wie der Impfstoff für die kommende Saison zusammengesetzt sein muss.

Wie praktisch alle modernen Impfstoffe ist auch der gegen Influenza sehr gut verträglich. Lokale Rötungen und Schwellungen können auftreten, auch mal eine fieberhafte Reaktion, aber das alles verschwindet binnen weniger Tage. Die immer wieder geäußerte Vorstellung, der Impfstoff könne selbst eine Grippe auslösen oder Erkältungen fördern, gehört ins Reich der Märchen – Tatsache ist nun einmal, dass die Impfung in die Erkältungssaison fällt und deshalb rein zufällig auch immer wieder Menschen geimpft werden, die bereits eine beginnende Erkältung in sich tragen. Wenn diese dann ausbricht, wird das fälschlich mit der Grippeimpfung in Zusammenhang gebracht.

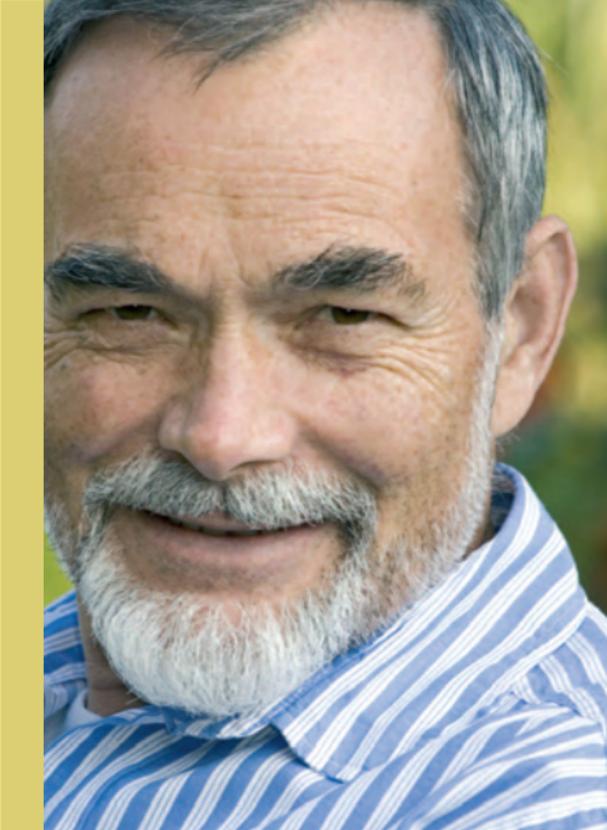
Die Grippeimpfung zählt zu den von der Ständigen Impfkommission (STIKO) der Bundesrepublik Deutschland für bestimmte Personen empfohlenen Impfungen. Das sind Menschen, die an einer chronischen Krankheit leiden, aber auch ganz pauschal alle über 60-Jährigen. Solche Impfungen werden den gesetzlichen Vorgaben entsprechend von allen Krankenkassen bezahlt.

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt!

i

Der richtige Ansprechpartner in Sachen Impfungen, also auch für die Grippeimpfung, ist der Hausarzt. Er kann Sie beraten. Außerdem wird er bei dieser Gelegenheit gleich prüfen, wie es sonst um Ihren Impfschutz bestellt ist, vor allem auch gegen die für ältere Menschen besonders gefährliche Lungenentzündung durch Pneumokokken, vor der Sie sich ebenfalls mit einer einfachen Impfung schützen können. Sprechen Sie Ihren Hausarzt gleich beim nächsten Besuch an!





Herausgeber:
Deutscher Senioren Ring e. V.
www.deutscherseniorenring.de

Text:
Manuela Arand, Berlin

Gestaltung:
AgenturEnergie GmbH
www.agenturenergie.de