

Kassel, den 5. September 2022

Impfen, bevor die Grippewelle rollt

Antibiotika sind gegen Grippeviren machtlos. Wer sich schützen will, dem empfiehlt die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), sich rechtzeitig im Herbst gegen Grippe impfen zu lassen. Die Landwirtschaftliche Krankenkasse (LKK) übernimmt die Kosten gemäß Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO).

Die Grippeimpfung schützt sehr zuverlässig vor einer schweren Erkrankung, wenn rechtzeitig gegen die richtigen Viren geimpft wird. Da sich die Virenstämme sehr häufig verändern, ist es wichtig, sich jährlich neu impfen zu lassen. Jede Impfung fordert das Immunsystem. Deshalb sollte man zum Impftermin gesund sein. Die Impfung sollte vorzugsweise jedes Jahr ab Oktober bis Mitte Dezember durchgeführt werden. Nach der Impfung dauert es etwa zehn bis 14 Tage bis der Körper einen ausreichenden Schutz vor einer Ansteckung aufgebaut hat. Auch eine spätere Impfung zu Beginn des Jahres ist meist noch sinnvoll. Insbesondere, wenn die Grippewelle noch nicht eingesetzt hat.

Die STIKO empfiehlt die Impfung gegen Grippe für:

- alle Personen ab 60 Jahren,
- gesunde Schwangere ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel (bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens auch schon im ersten Schwangerschaftsdrittel),
- Menschen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung aufgrund chronischer Krankheiten (zum Beispiel Diabetes, Herzerkrankungen, Asthma, Leber- und Nierenkrankheiten),
- Bewohnerinnen und Bewohnern von Alten- und Pflegeheimen,



- Personen, die als mögliche Infektionsquelle im selben Haushalt leben oder von ihnen betreute Risikopersonen gefährden können,
- Personen, die andere pflegen,
- Menschen, die Berufe ausüben, bei denen die Ansteckungsgefahr groß ist.

Ansteckung vermeiden

Ein intaktes Immunsystem kann sich gegen Grippeviren wehren. Vor allem dann, wenn es aktiv unterstützt wird. Grippe wird über eine Tröpfcheninfektion ausgelöst. Wer einer Ansteckung vorbeugen möchte, sollte deshalb häufig gründlich Hände waschen, große Menschenansammlungen meiden und aufs Händeschütteln verzichten. Eine gesunde Lebensweise mit einer ausgewogenen, vitaminreichen Ernährung und ausreichend Bewegung an der frischen Luft macht das Immunsystem ebenfalls stark.

Grippe oder Erkältung?

Grippe und Erkältung sind nicht immer einfach zu unterscheiden. Typisch für die Grippe ist, dass sie sehr plötzlich und mit voller Wucht auftritt. Betroffene fühlen sich wie gerädert, sind sehr erschöpft, alles tut weh und der Kopf brummt. Schüttelfrost und Fieberschübe wechseln sich ab. Häufig begleitet Husten die anderen Symptome.

Mich hat es erwischt – was jetzt?

Wer solche Symptome an sich bemerkt, sollte schleunigst zum Arzt. Wer eine Grippe verschleppt, kann unter Umständen noch lange an Spätfolgen leiden. Die SVLFG rät, sich in einem solchen Fall Ruhe zu gönnen, auf altbewährte Hausmittel zurückzugreifen, viel zu trinken und sich warm zu halten.

SVLFG

