

Impfempfehlung des Robert-Koch-Institutes

Wer soll sich gegen Grippe impfen?

Das Robert-Koch-Institut (RKI) empfiehlt, dass sich Personen mit einem erhöhten Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf gegen Grippe (Influenza) impfen lassen.

Dazu gehören Menschen über 60 Jahre, chronisch Kranke, Bewohner von Alten- und Pflegeheimen und Schwangere. Ebenso Beschäftigte im Gesundheitswesen, da sie nicht nur ein erhöhtes Ansteckungsrisiko haben, sondern auch die Grippeviren auf ihre Patienten übertragen können. „Influenza kann vor allem bei chronisch Kranken, Älteren und Schwangeren zu einer schweren, unter Umständen zu lebensbedrohlichen Erkrankung führen“, betont RKI-Präsident Reinhard Burger. In der vergangenen Saison betrug die Zahl der influenzabedingten Arztbesuche geschätzte 2,1 Millionen. Der Grippeimpfstoff 2011/2012 hat die gleiche Zusammensetzung wie der des Vorjahres. Hinweis: Bei ärztlichen Vorsorgeleistungen wie Impfungen ist keine Praxisgebühr fällig. Werden zusätzliche Untersuchungen gemacht (z. B. Blutdruckmessung) oder Medikamente verschrieben, ist die Gebühr zu zahlen.



Foto: Adam Gregor/fotolia

Der Grippe-Impfschutz ist in 10 bis 14 Tagen aufgebaut.

Erkältungen vorbeugen

Händewaschen schützt mehr als Vitamine

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen fallen – die Erkältungs- und Grippezeit ist da. Viele Menschen greifen jetzt zu Vitamin-C-Tabletten, um vorzubeugen. Doch die Forschung hat gezeigt, dass vitaminhaltige Nahrungsergänzungsmittel längst nicht so gut schützen wie zum Beispiel häufiges Händewaschen.

Ob leichte Erkältung oder fiebrige Grippe: Wenn die Nase läuft und der Hals kratzt, sind ansteckende Viren im Spiel. Viele Menschen sind fest davon überzeugt, dass Vitamin C vor Atemwegsinfektionen schützen könnte. Forschungsergebnisse haben jedoch gezeigt, dass Vitamin C eine Ansteckung nicht verhindert, und hohe Dosierungen sogar schädlich sein können.

Es gibt viele einfache, wirksame Möglichkeiten, um das Ansteckungsrisiko zu senken. Dazu gehört es, sich in der Grippezeit die Hände häufig mit normaler Seife zu waschen und sich nicht ins Gesicht zu fassen. Erkältungsviren werden durch alles verbreitet, was mit dem Mund oder der Nase eines erkälteten Menschen in Berührung kommt – Tassen und Gläser, die Hände und Taschentücher. Daher ist es wichtig, benutzte Taschentücher sofort zu entsorgen.

Quelle:

Gesundheitsinformation.de



Foto: somenski/fotolia

Gründliches Händewaschen mit normaler Seife schützt.

Wie man sie erkennt und was man dagegen tun kann

Erkältung oder Grippe?

Erkältungen sind ein alter Quälgeist der Menschheit. In der Regel sind sie harmlos und verschwinden innerhalb von einer Woche von selbst wieder. Trotzdem können Husten, Hals- oder Kopfschmerzen lästig werden. Eine Grippe verursacht hingegen meist starke Beschwerden.

Eine Erkältung ist eine Infektionskrankheit, die sich über mehrere Tage entwickelt und meist durch Viren hervorgerufen wird. Für gewöhnlich beginnt sie mit Kratzen im Hals oder Halsschmerzen. Innerhalb von ein paar Tagen können weitere Beschwerden auftreten, wie eine verstopfte oder laufende Nase, Niesen, Husten und Kopfschmerzen. Manchmal geht eine Erkältung auch mit leichtem Fieber und allgemeiner Mattigkeit einher. Auch wenn man sich während einer Erkältung manchmal richtig krank fühlen kann, klingen die Beschwerden bei ansonsten gesunden Menschen gewöhnlich innerhalb einer Woche deutlich ab. Meist ist das Schlimmste bereits nach drei oder vier Tagen überstanden.

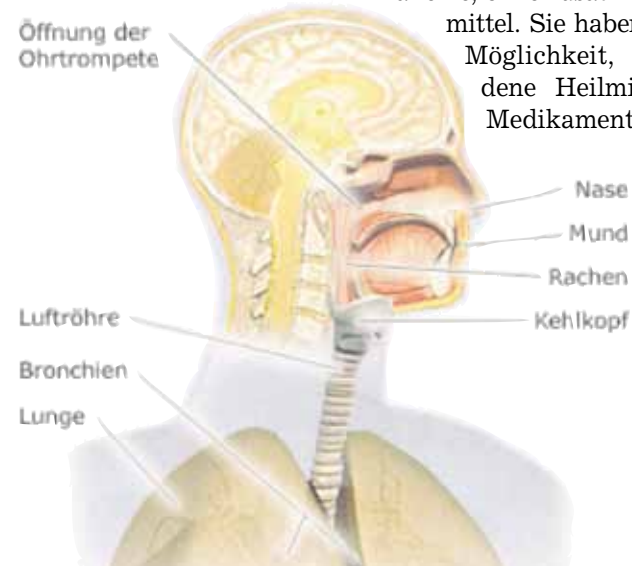
Erkältungen sind sehr häufig, insbesondere bei Kindern. Es ist keine Seltenheit, dass ein Kind sechs bis zehn Erkältungen pro Jahr aus der Schule, dem Hort oder Kindergarten mit nach Hause bringt. Bei Säuglingen und Kleinkindern kann eine Erkältung auf das Ohr übergreifen und zu einer Mittelohrentzündung führen. Erwachsene bekommen im Durchschnitt zwei bis vier Erkältungen pro Jahr. Mit einer Erkältung können weitere Erkrankungen einhergehen:

- Infektion der Nasennebenhöhlen
- Infektion des Kehlkopfes
- Mandelentzündung
- Bronchitis oder Lungenentzündung.

Symptome einer Grippe

Eine Grippe (Influenza) verursacht normalerweise viel stärkere Be-

Öffnung der Ohrtrumpete



Nase
Mund
Rachen
Kehlkopf

Luftröhre
Bronchien
Lunge

Grafik: Gesundheitsinformation.de

Erkältungen sind Infektionen der oberen Atemwege, also im Bereich der Nase und des Rachens.



Foto: Joanna Zielinska/fotolia

Bei Kindern treten Erkältungen häufig auf.

schwerden. Doch es gibt auch leichte Verläufe, die mit einer schweren Erkältung verwechselt werden können. Eine Grippe beginnt gewöhnlich recht plötzlich mit hohem Fieber, Schüttelfrost, Muskel- und Gliederschmerzen. Die Beschwerden kommen schneller, sind stärker und halten länger an. Diese Anzeichen geben Anlass, zum Arzt zu gehen:

- Fieber (über 38 Grad Celsius)
- schwere oder sich verstärkende Symptome
- Auftreten von Schmerzen, vor allem in der Brust
- Luftnot, erschwerte Atmung
- Symptome, die nach etwa einer Woche nicht abklingen.

Was hilft bei Erkältung?

Erkältungsviren können sich schnell verändern, sodass eine Erkältung nicht vor der nächsten Ansteckung schützt. Diese Wandlungsfähigkeit ist auch der Grund, weshalb es bisher keine Behandlung oder Impfung gibt, die direkt gegen Erkältungsviren wirkt. Im Allgemeinen bekämpft Ihr Körper eine Erkältung erfolgreich von alleine, ohne zusätzliche Hilfsmittel. Sie haben aber die Möglichkeit, verschiedene Heilmittel oder Medikamente auszu-

probieren, die die Symptome und Beschwerden eventuell lindern können. Dazu gehören zum Beispiel das Einatmen von Wasserdampf (Inhalation), Bettruhe und Brustwickel, aber auch Zink-Präparate oder pflanzliche Mittel, zum Beispiel aus Sonnenhut (Echinacea). Allerdings gibt es für keine dieser Maßnahmen zuverlässige Belege, dass sie gegen Beschwerden helfen. Ein anderes, in Deutschland sehr populäres Mittel ist ein Extrakt, das aus der Wurzel der Pelargonie gewonnen wird. Es ist unter dem Namen Umckaloabo oder Kaloba im Handel. Die Forschung hat schwache Hinweise darauf gefunden, dass es bei Atemwegsinfektionen die Krankheitsdauer verkürzen und die Beschwerden lindern könnte. Das Mittel kann aber auch unerwünschte Wirkungen haben, wie Magen-Darm-Beschwerden.

Besser sind die Belege für Medikamente wie Paracetamol und Acetylsalicylsäure (ASS). Auch sie können die Heilung nicht beschleunigen, aber einige Symptome wie Halsschmerzen lindern. Bei Kindern sollte ASS nicht verwendet werden.

Antibiotika können nur Infektionen heilen, die durch Bakterien verursacht werden. Gegen Viren sind sie machtlos. Neben den unerwünschten Wirkungen, die unmittelbar auftreten können, ist der unnötige Gebrauch von Antibiotika noch aus einem anderen Grund problematisch: Er kann dazu führen, dass ihre Wirksamkeit abnimmt. Denn viele bakterielle Krankheitserreger entwickeln eine zunehmende Widerstandsfähigkeit (Resistenz) gegen Antibiotika. Dadurch können viele Krankheiten nicht mehr so gut behandelt werden wie zuvor.

Quelle:

Gesundheitsinformation.de