

GRIPPEIMPfung



© fotolia.de, miss_mafalda

Kaum wird's draußen ein paar Grad kühler, beherrscht „Die Grippewelle“ die Medien. Aber wie gefährlich ist die Grippe wirklich? Muss ich mich jetzt impfen lassen? Hier lesen Sie die wichtigsten Fakten.

» Was ist die Grippe überhaupt?

Eine ansteckende Viruserkrankung. Verantwortlich ist das Influenza-Virus. Dieses breitet sich per Tröpfcheninfektion aus, also durch Husten, Niesen oder Küssen.

» Woran erkenne ich eine Grippe?

Während eine Erkältung schleichend kommt, ist die Grippe sofort voll da: mit Glieder- und Kopfschmerzen, Husten, Halsschmerzen und hohem Fieber. Nur eine laufende Nase oder Kratzen im Hals, wie bei einer Erkältung, gibt's bei der Grippe meist nicht.

» Ist die Grippe gefährlich?

Für gesunde Menschen in der Regel nicht. Trotzdem ist die Grippe ernst zu nehmen: Nicht auskuriert, drohen Muskel-, Herz- oder Gehirnentzündungen. Vorsicht ist bei Risikogruppen geboten. Dazu gehören Kinder unter 5 und Menschen über 60 Jahre sowie chronisch Kranke (z. B. Diabetes, Asthma oder Herzerkrankungen).

» Soll ich mich impfen lassen?

Wenn Sie zu einer der genannten Risikogruppen gehören oder beruflich viel mit anderen Menschen zu tun haben: Ja. Ansonsten muss die Impfung nicht sein. Die Impfung eines Kleinkindes oder während der Schwangerschaft besprechen Sie individuell mit Ihrem Arzt.

» Hat die Impfung Nebenwirkungen?

In der Regel nicht. Bei manchen Menschen tut nach dem Pieks einfach nur der Arm weh. Andere fühlen sich danach für ein paar Tage schlapp.

» Wann sollte ich mich impfen lassen?

Vor der Grippesaison, also von September bis November. Bis die Spritze wirkt, vergehen in der Regel 14 Tage.

» Wie kann ich ansonsten vorbeugen?

Ganz einfach: so viel frische Luft wie möglich, mehrmals täglich Hände waschen und viel trinken.

» Wie wird eine Grippe behandelt?

Antibiotika helfen bei einer Grippe nicht. Antivirale Medikamente lindern die Symptome. Das schaffen aber auch Hausmittel, z. B. Inhalationen. Ganz wichtig: viel Ruhe, Wärme und bei Nacht ein offenes Fenster. Omas Hühnersuppe, leckeres Eis oder ein lustiger Film machen die Grippe erträglicher. Alkohol nicht.

» Alles klar?

Wenn noch Fragen offen sind, sprechen Sie uns in der Sprechstunde darauf an. Wir helfen gerne weiter. Weitere Gesundheitstipps veröffentlichen wir regelmäßig unter www.praxis-budermann.de.