

Pressemitteilung

Influenza-Saison nimmt Fahrt auf: Nicht zu spät für Grippeschutzimpfung

Hannover, 06.02.2019 – Da die Grippewelle an Fahrt zunimmt, rät die BARMER insbesondere Risikogruppen, jetzt noch eine Impfung in Betracht zu ziehen. Seit Beginn der Influenza-Saison in der 49. Kalenderwoche (KW) 2018 sind in Niedersachsen und Bremen nach Angabe der Arbeitsgemeinschaft Influenza des Robert Koch-Instituts bis zur 4. KW 2019 insgesamt 1.061 Influenza-Fälle gemeldet worden. „Für eine Grippeschutzimpfung ist es nicht zu spät. Gerade bei gefährdeten Personen wie chronisch Erkrankten mit schwachem Immunsystem, älteren Menschen oder Schwangeren kann die Impfung sehr sinnvoll sein“, sagt Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Niedersachsen und Bremen. Wer sich unsicher ist, sollte zügig seinen Arzt fragen. Die Kosten für die Impfung übernehme die Krankenkasse. Nach der Immunisierung dauere es etwa zwei Wochen, bis der Impfschutz aufgebaut sei. Danach sei das Risiko einer Influenza deutlich geringer, wenngleich nicht völlig ausgeschlossen.

Husten, hohes Fieber und Gliederschmerzen als typische Symptome

Eine Influenza beginne sehr plötzlich. Innerhalb weniger Stunden fühlten sich die Betroffenen in der Regel deutlich kräcker als bei einer Erkältung und litten häufig unter trockenem Husten, starken Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen sowie hohem Fieber. „Es kommt auf das Immunsystem an, wie stark man auf eine Influenza reagiert. Daher kann es auch vorkommen, dass sich die Symptome von einer Erkältung kaum unterscheiden. Im Zweifelsfall sollte man immer zum Arzt gehen“, warnt Sander.

Abstand halten und Hände waschen

„Da sich das Grippevirus vor allem durch Husten und Niesen verbreitet, ist es ratsam, von Erkrankten möglichst eineinhalb bis zwei Meter Abstand zu halten“, rät Sander. „Um eine indirekte Übertragung zu vermeiden, solle man sich regelmäßig die Hände waschen und möglichst wenig ins Gesicht fassen. Das ist deshalb wichtig, weil eine Person bereits dann ansteckend sein kann, wenn sie noch keine Symptome zeigt“, so Sander weiter.

Vorbeugen, aber wie?

Viel Bewegung und eine gesunde Ernährung stärken das Immunsystem. Mit ballaststoffreicher Kost, viel frischem Gemüse und Obst füttert man sozusagen die guten Darmbakterien. Das Verdauungsorgan kommt in Schwung und Krankheitserreger werden schneller abtransportiert. Mehr zur Grippeimpfung unter www.barmer.de/s000854

Landesvertretung

Niedersachsen

Bremen

Postanschrift:
Postfach 05 29
30005 Hannover

Neue Besucheranschrift:
Goseriede 4/Gebäudeteil C
30159 Hannover

www.barmer.de/p006135
www.twitter.com/BARMER_NIHB
presse.ni.hb@barmer.de

Michael Erdmann
Tel.: 0800 333 004 654 432
michael.erdmann@barmer.de