Grippeschutz: Wer sollte sich impfen lassen?

Dr. med. Andrea Mossner, Fachärztin für Allgemeinmedizin, empfiehlt die Impfung für sogenannte Risikogruppen

Erkältung oder Grippe, Tee ist immer gut. Fotos: pixabay

Der Herbst hat seine Fühler zwischen Uecker und Randow längst ausgestreckt. Sicher erinnern sich noch viele Menschen an den herrlichen Spätsommer in Vorpommern, aber dieser Tage kuscheln sie sich lieber unter eine dicke Decke und genießen den Feierabend bei einer heißen Tasse Tee. So manch einer schnäuzt dabei kräftig ins Taschentuch, weil ihn eine heftige Erkältung erwischt hat. „Da muss man durch, denn einen Impfstoff gegen einen grippalen Infekt gibt es nicht“, erklärt Dr. med. Andrea Mossner, Ärztliche Leiterin des AMEOS Poliklinikums in Ueckermünde.

Anders verhält es sich bei einer echten Grippe, der sogenannten Influenza. „Gegen diese können Hausärzte impfen“, sagt die Allgemeinmedizinerin. „Sie ist keine einfache Erkältungskrankheit, sondern eine ernstzunehmende Infektion, die man auf keinen Fall unterschätzen sollte“, betont die Ärztin. Die Grippeschutzimpfung wird im Zeitraum zwischen September und November empfohlen. „Sie kann aber auch mitunter bis in den Januar hinein gegeben werden. Denn die Krankheit kommt in unserer Region meist erst später an“, erklärt Andrea Mossner. Die Grippeschutzimpfung muss jährlich wiederholt werden, da sich das Virus sehr schnell verändert und angepasste Impfstoffe entwickelt werden.

Dr. med. Andrea Mossner, Ärztliche Leiterin des AMEOS Poliklinikums Foto: AMEOS

Die Impfung empfiehlt die Allgemeinmedizinerin vor allem Personengruppen, die besonders gefährdet sind: „Dazu zählen alle Menschen ab 60 Jahre, chronisch Kranke, alle, die in medizinischen oder sozialen Berufen arbeiten, und Schwangere. Wobei in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft nicht geimpft wird.“

Woran erkennt man eine echte Grippe?

Typische Symptome für eine Influenza sind unter anderem starke Glieder- und Kopfschmerzen, hohes Fieber und allgemeine Schwäche, erklärt Andrea Mossner. „Hält das hohe Fieber länger als drei Tage an, hat der Erkrankte Schwierigkeiten beim Atmen oder kommt einfach nicht mehr aus dem Bett, dann sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden“, rät die Medizinerin. Außerdem empfiehlt sie Erkrankten, zu Hause zu bleiben. „So sollte ein Kind, das Fieber hat, nicht in die Kita geschickt werden, um Kontakte mit anderen zu vermeiden.“

Wie kann man sich vor einer Grippe schützen?

In der kalten Jahreszeit sollte man besonders auf sich achten. „Gesunde Ernährung, also viel frisches Obst und Gemüse, Bewegung und Entspannung sind wichtig. Außerdem schützen Hygienemaßnahmen wie regelmäßiges und gründliches Händewaschen", sagt Andrea Mossner.

Hat es einen doch erwischt, sollte man an seine Mitmenschen denken und nicht unbedingt in die Handfläche, sondern in den Ärmel niesen. Schließlich berührt der Erkrankte mit den Händen alles. Außerdem helfen, so Andrea Mossner, fiebersenkende Mittel, eine heiße Badewanne, Inhalieren, Eukalyptus-Produkte, heißer Tee und andere Hausmittelchen. „Bei der echten Grippe hilft kein Antibiotikum.“ Die müsse man geduldig überstehen, so die Medizinerin.

Von Uta Bilaczewski

Anzeige

AMEOS

AMEOS Poliklinikum Ueckermünde
Praxis für Allgemeinmedizin, Kinder- und Jugendmedizin, Gynäkologie und Geburtshilfe
Ueckerstraße 48 • 17373 Ueckermünde
Telefon: 039771 597951 • Fax: 039771 597952
E-Mail: poliklinikum@ueckermuende.ameos.de