



AKTUELL#grippe

SO BEUGEN SIE DER GRIPPE VOR:

IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Auch wenn man gegen die Influenza nicht „immun“ sein kann, ist jeder Einzelne zur Stärkung seines Immunsystems imstande. Ausgewogene, **vitaminreiche Ernährung, viel Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf** sowie der Verzicht auf Alkohol und Nikotin sind die Eckpfeiler einer funktionierenden Abwehr.

VITAMIN D

Eine Untersuchung norwegischer Wissenschaftler über Grippeepidemien hat aufgezeigt, dass ein relevanter **Zusammenhang** zwischen einem **niedrigen Vitamin-D-Spiegel und Grippeerkrankungen** besteht. Also: Ab ins Freie!

DARMGESUNDHEIT

70 bis 80 Prozent der Immunzellen sind im **Darm** lokalisiert. So kommt es, dass **Probiotika** in der Grippeprävention eine tragende Rolle zuteilwird. Sie treten direkt mit dem **Immunsystem in Wechselwirkung** - sie aktivieren und stärken es. Präparate gibt's in der Apotheke.

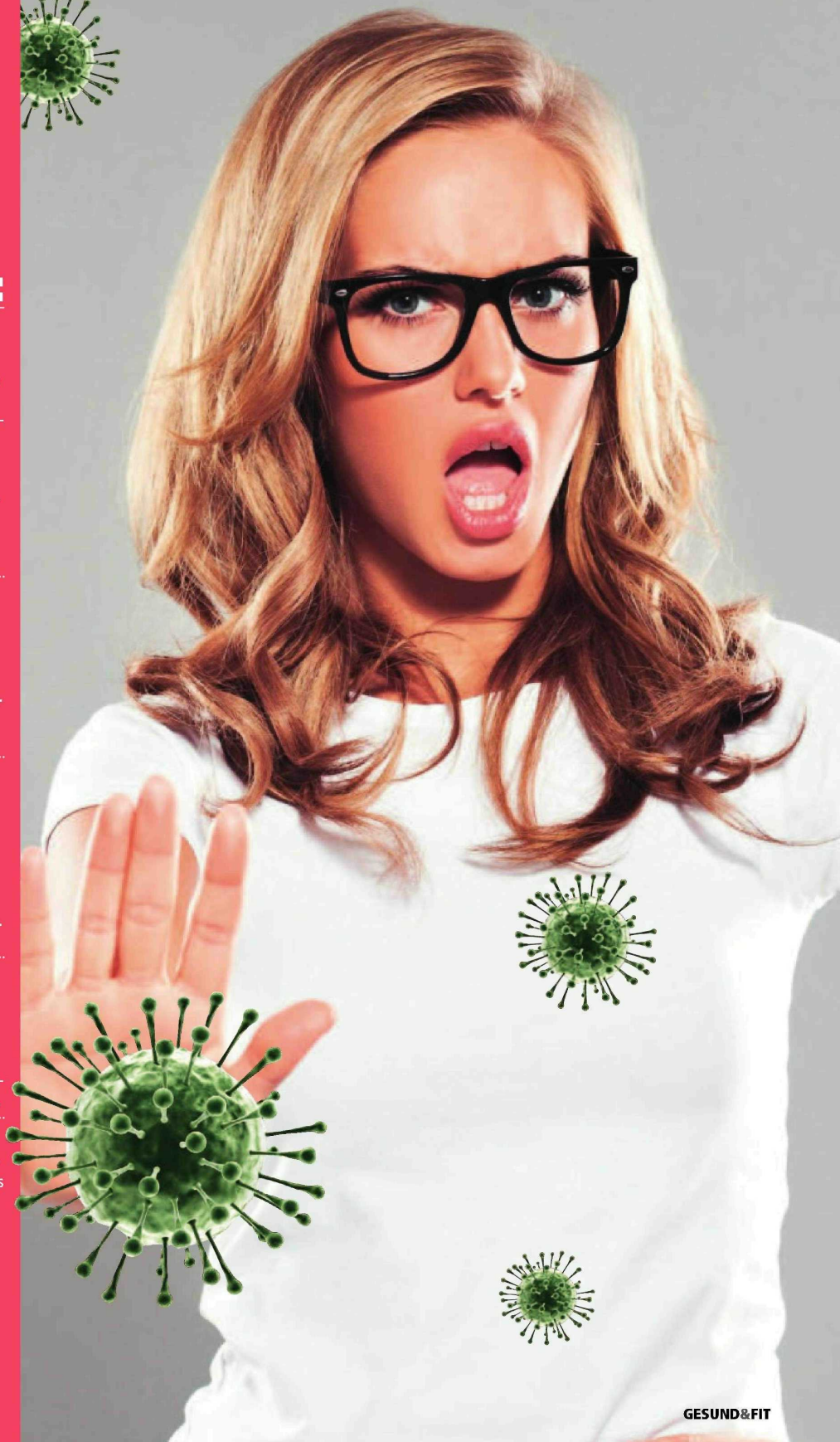
MENSCHENMASSEN

Während Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr sollten **stark frequentierte Orte** - allen voran öffentliche Verkehrsmittel - **gemieden werden**, um das Ansteckungsrisiko so gering wie möglich zu halten.

DIE RICHTIGE HYGIENE

Bereits das Einhalten von ein paar einfachen Hygieneregeln kann helfen, das Infektionsrisiko deutlich zu senken.

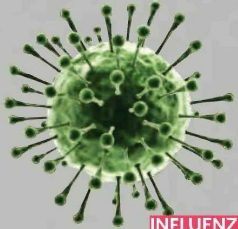
- **Vermeiden** Sie den Kontakt mit Erkrankten.
- **Verzichten** Sie in der Grippezeit auf Händeschütteln und Begrüßungsküsschen.
- **Waschen** Sie sich oft und gründlich die Hände.
- **Lüften** Sie häufig - sowohl die Wohnung als auch das Büro.





VORSORGE IST BESSER ALS NACHSORGE - DIE TIPPS DER EXPERTEN

Schutz VOR Grippe



INFLUENZAVIREN der Typen A, B und C fordern jährlich Tausende Erkrankte. Eine Impfung bietet guten Schutz.



VORBEUGEN! Bis zu acht Wochen kann uns die Grippe ans Bett fesseln. Und gerade heuer besteht erhöhte Infekt-Gefahr. Die gute Nachricht: Man kann vorbeugen! Wie sich Mediziner schützen und warum die Grippe-Impfung die Präventionsmaßnahme Nr. 1 ist.

Die Grippewelle ist im Anrollen – und das heftiger denn je. Aktuell treibt das Influenzavirus auf der Südhalbkugel sein Unwesen: In Australien wurden bereits doppelt so viele Infektionen wie im Vorjahr bestätigt – ein Ende der Grippezeit ist dabei noch nicht in Sicht. Aus diesem Grund schlagen Experten europaweit Alarm und rufen zur Prävention auf. Doch kann man der Influenza tatsächlich vorbeugen? Wir haben bei den Experten nachgefragt und verraten die besten Präventionsmöglichkeiten. Denn wie so oft gilt auch hier: Vorsorge ist besser als Nachsorge!

Impfung bietet besten Schutz

Immunologen sind sich einig: Den besten Schutz vor dem Influenzavirus bietet mit 70 bis 90 Prozent die jährliche Grippeimpfung. „Der Grippeimpfstoff besteht aus Fragmenten von Influenzaviren der drei beziehungsweise vier derzeit virulenten Grippevirenstämme. Da die Grip-

peviren – insbesondere jene des Typs A – mutieren, werden im Herbst, gemäß den aktuellen Empfehlungen der WHO, die Impfstoffe entsprechend angepasst“, erklärt Immunspezialist Prim. Priv.-Doz. Dr. Peter Peichl. So kann Jahr für Jahr bestmöglicher Schutz gewährleistet werden. „Grund zur Sorge“, so der Immunologe, „besteht bei der Grippeimpfung keiner. Da ausschließlich Totimpfstoffe verwendet werden, ist ein Ausbruch der Influenza ausgeschlossen.“ Diese Totimpfstoffe enthalten, wie der Name bereits vermuten lässt, keine lebenden Erreger: „Sensibilisiert wird gegen bestimmte Eiweißmoleküle, wie sie auch auf der Oberfläche von Influenzaviren zu finden sind.“

Der beste Zeitpunkt für die Impfung ist übrigens jetzt – so hat der Körper genügend Zeit, entsprechende Antikörper zu bilden. Insbesondere Menschen mit Autoimmunerkrankungen, Schwangere, Senioren und Kinder sollten zur Impfung gehen. Eine Impfung gegen vergleichbar harmlose Erkältungen ist übrigens, ob der Vielzahl an Viren, die derartige →

**1.200
Todesopfer**

ZEHNTAUSENDE ERKRANKEN
JÄHRLICH IN ÖSTERREICH.
FÜR 1.200 MENSCHEN ENDET
DIE INFLUENZA – GEFÄHRDET
SIND ÄLTERE UND IMMUN-
SCHWACHE PERSONEN –
TÖDLICH.

AKTUELL #grippe

94,7%

2016/17 WAREN 94,7%
DER ÖSTERREICHER/-INNEN
NICHT GEGEN GRIPPE
DRUCHGEIMPFT.



SCHUTZ Mit 70 bis 90 Prozent ist die Grippe-Impfung die vielversprechendste Präventivmaßnahme. Was Sie darüber wissen sollten!

Symptome hervorrufen (etwa 200), nicht möglich.

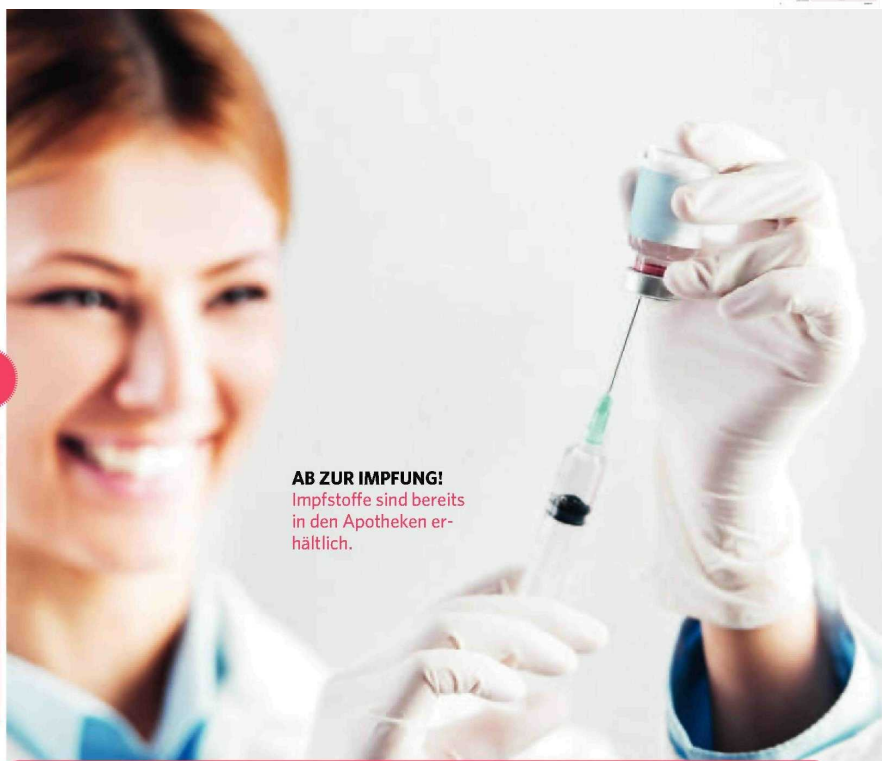
Ist es die echte Grippe?

Da in unserer Gesellschaft der Terminus Grippe oft fälschlicherweise auch für vergleichbar banale grippale Infekte – Erkältungen – gebraucht wird, besteht große Unsicherheit. Doch auch auf die Frage „Was habe ich?“ kennen unsere Experten die Antwort. „Die Unterschiede sind eindeutig“, so die Wiener Allgemeinmedizinerin Dr. Doris Gapp. „Während ein grip-paler Infekt meist schleichend kommt und oft nur mit leicht erhöhter Temperatur einhergeht, macht sich die Grippe von einer auf die andere Sekunde bemerkbar. Der Allgemeinzustand verschlechtert sich schlagartig und es kommt zu plötzlich einsetzendem, starkem Fieber deutlich über 37,5 Grad.“

Gewissheit: Influenzaschnelltest

Für Sicherheit sorgt ein Influenzaschnelltest. „Bei ersten Anzeichen, wenn eine Ansteckung bereits erfolgt ist, sorgt ein Schnelltest, wie er in allen Wiener Krankenhäusern angeboten wird, für Gewissheit“, erklärt der Internist und Kardiologe Dr. Christopher Wolf. „Hierzu wird mittels Wattestäbchen ein Abstrich der Nasenschleimhaut genommen. Ein Testgerät ermittelt dann innerhalb weniger Sekunden, ob es sich tatsächlich um eine echte Grippe handelt.“ In einem Frühstadium (innerhalb der ersten 48 Stunden) kann die Einnahme von Virostatika helfen, den Verlauf zu verkürzen und Symptome abzuschwächen. Hat es einen erwischt, sollte zudem in jedem Fall Scho-nung oberste Priorität haben.

PATRICK SCHUSTER ■



AB ZUR IMPFUNG!
Impfstoffe sind bereits
in den Apotheken er-
hältlich.

Was Sie über die **Präventionsmaßnahme Nr. 1** wissen sollten:

DIE GRIPPE-IMPfung

WOGEGEN WIRD GEIMPFT?

Influenzaviren. Die Sensibilisierung erfolgt gegen Influenzaviren des Typs A, B und C. Da der Typ A leicht mutiert, ist eine jährliche Auffrischung sinnvoll, um einen möglichst guten Impfschutz zu gewähren. Der Impfschutz liegt bei 70 bis 90 Prozent.

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Sensibilisierung. Im Rahmen dieser Impfung wird der Körper gegen ganz bestimmte spezifische Oberflächenmoleküle von Grippeviren sensibilisiert, sodass, wenn es im Rahmen einer Grippeepidemie zu einem Kontakt mit diesen Viren kommt, der Körper rasch eine entsprechende Immunantwort aufbauen kann und der Betroffene nicht erkrankt.

DER IMPFSTOFF

Totimpfstoff. Aufgrund der starken Mutationsrate der Influenzaviren des Typs A ist eine jährliche Adaptation des Impfstoffs notwendig – am besten wirkt ein Vierfachschatz. Verwendet werden hierzu ausschließlich Totimpfstoffe. Diese enthalten keine lebenden Erreger, sondern Eiweiße, wie sie normalerweise an der Oberflächenstruktur der Influenzaviren sitzen. Sie können keine Grippe auslösen, aber die gewünschte Abwehrreaktion im Körper hervorrufen, die in weiterer Folge durch Bildung von Antikörpern der Immunisierung dient. Spezielle, in der

Impfung enthaltene Hilfsstoffe dienen dazu, die Immunantwort zu verstärken und damit eine längere Wirkdauer des Impfstoffes zu erzielen – bis ins späte Frühjahr hinein.

WANN SOLLTE MAN IMPFEN?

Jetzt! Der optimale Zeitpunkt für eine Grippeimpfung ist von Oktober bis November – vor dem Anrollen der Grippezeit. In dieser Zeit kann der Körper die notwendigen Resistenzen bilden, um die Hochkonjunktur der Grippezeit unbeschadet zu überstehen.

WER SOLLTE SICH IMPFEN LASSEN?

Indikationen. Gegen die präventive Impfung spricht lediglich eine vorliegende, massive Hühnereierweißallergie – sonst spricht nichts gegen die Präventivmaßnahme. Fragt man bei Immunologen nach, ist die Impfung unabdingbar und bietet guten Schutz – insbesondere für anfällige Personen. Im Österreichischen Impfplan gibt es laut Gesundheitsministerium sogar ausdrückliche Impfempfehlungen für besonders gefährdete/anfällige Personengruppen (Personen mit chronischen Erkrankungen, Schwangere, Kinder ab dem 6. Lebensmonat, Personen ab 50, Angehörige der Gesundheitsberufe, Betreuungspersonen).

VERTRÄGLICHKEIT

Nebenwirkungen. Prinzipiell ist die Impfung gut verträglich. Selten kommt es zu leichten Nebenwirkungen wie Temperaturerhöhungen und Rötungen der Einstichstelle.



Getty, iStock, Singer, Hersteller



SO BEUGEN MEDIZINER VOR!

„IMPFE MICH SEIT ÜBER 20 JAHREN!“

Meine persönliche Prävention setzt sich aus einer ausgewogenen Ernährung mit reichlich Obst, einem guten Maß an Sport sowie zwei wöchentlichen Kapseln Vitamin D fürs Immunsystem zusammen. Zudem lasse ich mich seit mehr als 20 Jahren gegen die Influenza impfen und bin ein **absoluter Impfbefürworter** – zumal Hygiene und Impfungen zu den medizinischen Erfolgsstorys der letzten 100 Jahre gehören. Mit Impfungen helfen wir unserem Immunsystem, uns rechtzeitig und adäquat gegen virale und bakterielle Bedrohungen zu schützen. Der Grippeimpfstoff besteht aus Fragmenten von Influenzaviren der drei beziehungsweise vier derzeit virulenten Grippevirenstämme.



**PRIM. PRIV.-DOZ.
 DR. PETER PEICHL, MSc**
 Experte für Immunologie
www.peter-peichl.at

„RISIKEN MEIDEN!“

In erster Linie erachte ich das Meiden von Risiken als sinnvolle Präventivmaßnahme. So kommt es, dass bei uns im Schlafzimmer nie die Heizung aufgedreht wird – die trockene Luft trocknet, vor allem nachts, die Schleimhäute aus und begünstigt so das Eindringen von Erregern. Zudem versuche ich, mein Immunsystem so gut es geht zu stärken: **Ausgewogene Ernährung, regelmäßiger Sport an der frischen Luft mit anschließenden Saunagängen und ausreichend Flüssigkeit bilden die Grundlage.** Bei ersten Anzeichen gibt es gleich mal eine hochdosierte Vitamin-C-Infusion und dann geht's ab in die heiße Wanne.



DR. DORIS GAPP
 Ärztin für Allgemeinmedizin
www.diehausärztin.com

„SPORT - AUCH AN KALTEN TAGEN - BEUGT VOR!“

Kardiovaskuläre Stärkung durch Kardiotraining hat für mich jetzt oberste Priorität. Auch wenn viele die Kälte scheuen, ist es jetzt besonders wichtig, sich an der frischen Luft zu bewegen. Dadurch wird die Infektanfälligkeit – vor allem durch den Abbau vom Stresshormon Kortisol – gesenkt. Und sollte es mich doch mal erwischen, was im Spitalalltag natürlich nicht ausgeschlossen ist, ist es selbst **bei ersten Anzeichen noch nicht zu spät.** Verläuft der Influenzaschnelltest positiv, nehme ich sofort ein Tamiflu und stoppe bzw. verkürze den Verlauf der Grippe.



DR. CHRISTOPHER WOLF
 Facharzt für Innere
 Medizin & Kardiologie
www.privatlinik-doebling.at