



Vorbeugen lohnt sich: Die nächste Grippewelle kommt bestimmt.

Den Winterviren trotzen

Vieles kann helfen, um gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Nicht zuletzt eine Grippeimpfung.



TEXT: JÜRG LENDEMANN

Bleiben Sie zu Hause! Sie erinnern sich alle bestimmt noch an diese Aufforderung von Bundesrat Alain Berset im März 2020. Die Corona-Pandemie ist zum Glück Vergangenheit. Doch haben die damals verordneten und empfohlenen Massnahmen nicht nur dazu beigetragen, dass viele Menschen von einer Infektion verschont wurden. Sondern auch dazu, dass bereits mit dem Covid-19-Virus Infizierte andere nicht ansteckten.

Quasi als Nebeneffekt gingen die Ansteckungen mit Winterviren wie Erkältungs- und Grippe- bzw. Influenzaviren zurück. Zwar so stark, dass die Grippewelle in der Saison 2020/21 ausblieb.

Die Impfung ist der beste Schutz vor einer Grippeerkrankung und vor möglichen Komplikationen.

Die nächste Grippewelle kommt bestimmt

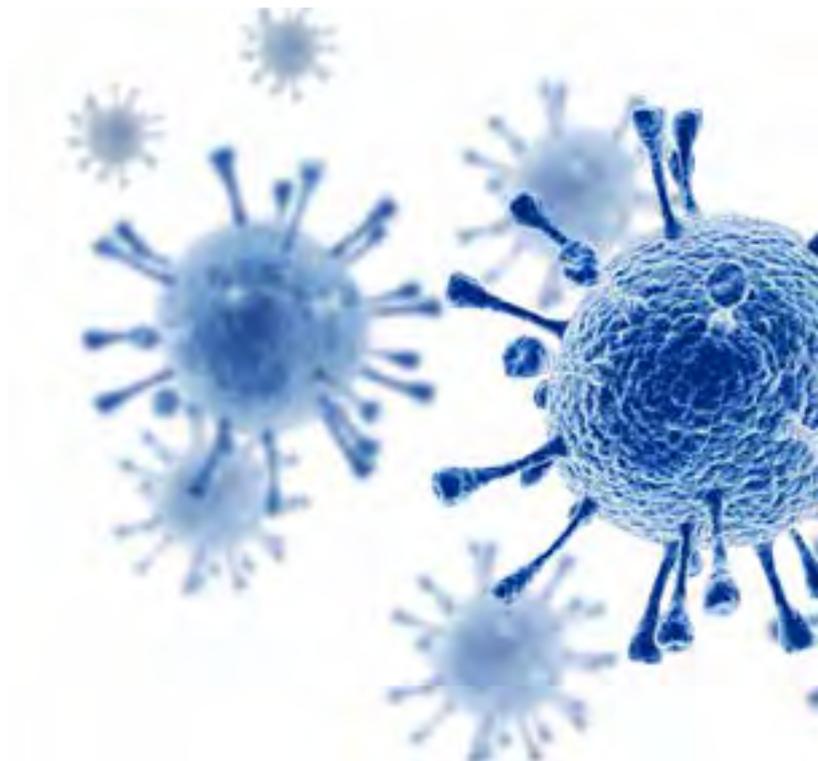
Im «Corona-Winter» wurden lediglich 44 laborbestätigte Grippefälle registriert. Das Bundesamt für Gesundheit BAG schreibt dazu: «Grippefälle traten nur sporadisch auf. Obwohl sich die Intensität und der Schweregrad der Grippewelle von Jahr zu Jahr unterscheiden, ist dieser Ausfall der Grippewelle aussergewöhnlich, wurde aber in den anderen Ländern der gemässigten Zonen ebenfalls beobachtet.» Zum Vergleich: In der Saison vor der Corona-Pandemie waren 2019/20 11 999 Influenza-Fälle registriert worden; bereits ein Jahr nach dem Ausbleiben der Grippewelle schlugen 2021/22 die Influenzaviren wieder mit unverminderter Stärke zu (11 962 Fälle).

Keine Bagatellerkrankung

Eigentlich müssten wir gelernt haben, was zu tun wäre, damit die Viren keine Chance haben, sich bei uns einzunisten. «Die Massnahmen zur Reduktion der Covid-19-Übertragung wie Mund- und Nasenschutz, Abstand halten, Hygienevorschriften und Reisebeschränkungen dürften eine massgebende Rolle bei der Reduktion der Grippeübertragung gespielt haben», fasst das BAG zusammen.

Auch wenn sich manche durch eine Grippe nicht stark beeinträchtigt fühlen, kann sie für andere schwerwiegende Folgen haben: «Die Erkrankung führt in der Schweiz üblicherweise zu 112 000 bis 275 000 Arztkonsultationen und es kommt zu mehreren Tausend Hospitalisationen und zu mehreren Hundert Todesfällen. Betroffen sind vor allem Menschen mit einem erhöhten Risiko für Grippekomplikationen.» Laut BAG zählen dazu:

- > Personen ab 65 Jahren;
 - > schwangere Frauen und Wöchnerinnen;
 - > Kinder (ab 6 Monaten), Jugendliche und Erwachsene mit einer chronischen Erkrankung der Lungen, des Herzens oder der Nieren oder mit einer Störung der Immunabwehr;
 - > frühgeborene Kinder, die während der Grippezeit unter 24 Monate alt sein werden (ab dem Alter von 6 Monaten).
- > All diejenigen, welche mit Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko zusammenleben oder -arbeiten (z. B. Gesundheits- und Krippenpersonal) einschliesslich des familiären und beruflichen Umfelds von Säuglingen (unter 6 Monaten).
 - > Neu richtet sich die Empfehlung auch an alle Personen mit einem regelmässigen Kontakt zu Geflügel oder Wildvögeln.



Gratis-Schutz

Für alle oben genannten Personengruppen gilt: Die Impfung ist der beste Schutz vor einer Grippeerkrankung und möglichen Komplikationen. Idealer Impfzeitpunkt ist Mitte Oktober bis zum Beginn der Grippewelle.

Dieses Jahr findet am Freitag, 10. November, der 20. Nationale Grippeimpftag statt. In der Regel können sich Personen ohne Voranmeldung gegen die Grippe impfen lassen. Die Kosten werden für Personen der Risikogruppen von den Krankenkassen übernommen.

Ebenfalls besteht in einigen Kantonen im Herbst die Möglichkeit, sich direkt in Apotheken mit einem entsprechenden Impfangebot impfen zu lassen.

Gurgel- und Mundwässer

Zu den während der Corona-Pandemie empfohlenen Hygienemassnahmen gehörten das regelmässige Waschen und Desinfizieren der Hände. Denn über den Kontakt mit Computertastaturen, Griffen von Einkaufswagen, Türklinken etc. können Viren leicht auf die Schleimhäute von Mund und Nase gelangen. Eine unterschätzte Präventionsmassnahme sei die Bekämpfung der Viren im Nasen-Rachen-Raum mit Antiseptika, d. h. mit Wirk-



Raus an die frische Luft! Das stärkt die Abwehrkräfte.

stoffen, die bakterielle, virale und andere mikrobielle Erreger zerstören. So die Deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene e.V. in einem Übersichtsartikel der Deutschen Apothekerzeitung. Studien zeigten zudem: In vitro – «im Reagenzglas» – erwiesen sich u. a. Mund- und Gurgelwasser auf Basis ätherischer Öle sowohl mit und ohne Alkohol gegen eindringende Viren als wirksam. Weniger effektiv waren Grüntee, Granatapfel- und Aronia-Saft. Für Salbei-Extrakt sei hingegen die Wirksamkeit gegen Grippe- und humane Corona-Viren nachgewiesen worden.

Das Immunsystem stärken

Kommt der Körper in Kontakt mit Krankheitserregern, versucht das Immunsystem, diese unschädlich zu machen. Je stärker die Abwehrkräfte sind, desto grösser ist die Chance, dass keine Erkrankung ausbricht. Stärken lässt sich das Immunsystem u. a. mit gesunder Ernährung und körperlicher Bewegung. Wichtig ist, Faktoren wie übermässigen Stress, Rauchen und Alkohol zu eliminieren, die das Immunsystem schwächen.

Zu den pflanzlichen Heilmitteln, die das Immunsystem stärken, zählen Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*), Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*), Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*), Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), Ingwer (*Zingiber officinalis*), Kurkuma (*Curcuma longa*), Meerrettich (*Armoracia rusticana*) und viele andere mehr. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten. <



Ein kleiner Stich zeigt viel Wirkung.

Jedes Jahr neue Impfstoff-Cocktails

1936 wurde der erste Lebendgrippeimpfstoff entwickelt. Seit 1942 werden Grippeimpfungen in der allgemeinen Bevölkerung eingesetzt. Da sich die Grippeviren schnell verändern (mutieren), müssen jedes Jahr neue Impfstoffe entwickelt werden. Sie werden von der WHO entsprechend den dominierenden Subtypen der Influenzaviren in Ländern der südlichen Hemisphäre für jene auf der Nordhalbkugel neu zusammengestellt. Mit den Flugpassagieren reisen die Viren im Sommer – der kalten Jahreszeit auf der Südhalbkugel – nach Norden, wo sie neue Wirte finden.

Die Grippeimpfstoffe werden entweder aus infizierten embryonierten Hühnereiern oder in Zellkulturen von Vero-Zellen der Grünen Meerkatze gewonnen.

Obwohl die Wirksamkeit «nur» bei 50 Prozent liegt, ist die Impfung der wirksamste Schutz gegen die Grippe. Es wird immer noch nach einem «Universalimpfstoff» geforscht.

Quellen: bag.admin.ch, wikipedia.org

Die Grippe führt in der Schweiz jährlich zu mehreren Tausend Hospitalisationen und zu mehreren Hundert Todesfällen.