

## AOK: Grippeimpfung schützt vor vier Virusvarianten

Alle Jahre wieder rollt in der kalten Jahreszeit die Grippewelle. Sie beginnt meist im Januar und Februar, sie kann aber auch früher einsetzen. Die "echte" Virusgrippe ist keine einfache Erkältung, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung: Die AOK Niedersachsen empfiehlt daher vor allem chronisch Kranken, Menschen ab 60 Jahren, Bewohnern von Alten- und Pflegeheimen sowie Schwangeren sich impfen zu lassen, denn bei ihnen besteht ein erhöhtes Risiko, dass die Erkrankung schwerwiegende Folgen hat. In Niedersachsen wurden in der vergangenen Grippesaison über 10.200 Influenzafälle gemeldet.

Eine Erkältung, oft auch als "grippaler Infekt" bezeichnet, hat mit der echten Grippe nichts zu tun. Es ist allerdings nicht immer leicht, beide Erkrankungen nur anhand der Symptome zu unterscheiden, da es auch bei Erkältungen zu Fieber, Husten und Kopfschmerzen kommen kann. Erkältungen werden von mehr als 30 verschiedenen Erregern hervorgerufen. Eine Grippe wird dagegen durch Influenzaviren ausgelöst. Übertragen werden diese durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion: Beim Husten, Niesen oder Naseputzen gelangen kleinste Tropfen in die Luft und Umgebung, die dann von anderen eingeatmet werden oder sich über gemeinsam genutzte Oberflächen wie Türklinken, Haltegriffe oder Toiletten schnell weiterverbreiten. Die Ansteckungszeit beträgt ein bis zwei Tage.

Grippeviren sind sehr ansteckend. Typische Krankheitszeichen sind plötzliches hohes Fieber über 38,5 Grad Celsius, trockener Reizhusten sowie Kopf- und Gliederschmerzen. Die Betroffenen fühlen sich sehr schwach. In unkomplizierten Fällen dauert eine Grippe etwa fünf bis sieben Tage, je nach körperlicher Verfassung auch länger. Komplikationen, beispielsweise eine Lungenentzündung, in Ausnahmefällen auch eine Herzmuskel- oder Gehirnentzündung, sind selten, aber insbesondere bei immungeschwächten Menschen möglich.

Da sich Grippeviren ständig verändern, wird die Zusammensetzung der Impfstoffe jedes Jahr neu festgelegt. Die aktuelle Impfung schützt gegen vier Grippevirus-Typen, von denen erwartet wird, dass sie am stärksten verbreitet sein werden.

Die AOK rät grundsätzlich, dass sich alle Personen, für die eine Influenza-Impfung empfohlen wird, jedes Jahr im Herbst impfen lassen. Dazu zählt auch medizinisches Personal, das täglich vielen Menschen begegnet und direkten Kontakt zu Grippekranken hat. Die Gripeschutzimpfung ist in der Regel gut verträglich. Gelegentlich kann es danach zu einer Rötung oder Schwellung an der Einstichstelle oder zu Symptomen wie Frösteln, Müdigkeit oder Muskelschmerzen kommen. Nach der Impfung dauert es rund zwei Wochen, bis der Körper einen ausreichenden Schutz vor Ansteckung aufgebaut hat. Die Wirkdauer der Impfung liegt bei sechs bis zwölf Monaten.

Jeder kann auch selbst etwas dafür tun, um das Ansteckungsrisiko zu minimieren. Dazu gehören einfache hygienische Maßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen, Abstand zu erkrankten Menschen, Vermeiden von Händeschütteln sowie Husten und Niesen in die Armbeuge oder in ein Einmaltaschentuch.