Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 79 (2001)
Heft: 11

Artikel: Eine Nasenlänge vor den Viren
Autor: Schmid, Erica
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725636

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Eine Nasenlänge vor den Viren

«Schützen auch Sie sich vor der Grippe.» Dies empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit. Ziel der nationalen Präventionskampagne ist es, vor allem auch Personen über 65 Jahre für eine Grippeimpfung zu gewinnen.

VON ERICA SCHMID

Wer sich impft, ist den «Grippeviren eine Nasenlänge voraus», sagen die Fachleute im Bundesamt für Gesundheit (BAG) in Bern. Durchs Impfen bilden sich im Körper Abwehrstoffe. Diese schützen die Mehrzahl der geimpften Personen vor einer Grippeerkrankung und deren Folgen. Warum nur «die Mehrzahl» und nicht alle Geimpften, wie es in einer Broschüre des BAG heisst? Einen hundertprozentigen Schutz gibt es nicht, das hat auch Maria L. erfahren.

Die 89-jährige Bündnerin lässt sich seit zehn Jahren gegen Grippe impfen. Sie wird sich auch in diesem Herbst wieder von der Gemeindeschwester die Spritze zur Grippeprävention in den Oberarm setzen lassen. Überzeugt hält die rüstige Seniorin an der Prävention fest, obwohl es sie im letzten Winter erstmals wieder – trotz Impfung – schwer erwischte. Eine Woche lang musste sie das Bett hüten: «Ich hatte Fieber, war ein Nichts.» Es dauerte mehrere Wochen, bis sie wieder gesund und kräftig auf den Beinen war.

Seltener Komplikationen

Mit ihrem Festhalten an der jährlichen Impfung handelt Maria L. genau nach den neuesten Empfehlungen des Bundesamtes. Es hat sich gezeigt, dass ein gewisser Anteil der Geimpften dennoch an Grippe erkranken kann. Allerdings verläuft die Ansteckung nach einer Impfung laut BAG in aller Regel weniger schwer, und es kommt seltener zu Komplikationen.

Aus diesen Gründen hat der Zürcher Stadtarzt Albert Wettstein eine sehr dezidierte Meinung zum Thema: «Alle Betagten sollen sich impfen lassen.» Der Impfschutz spiele eine wesentliche Rolle bei der Erhaltung der Lebensqualität älterer Menschen. Komplikationen sind bei Betagten oft schwerwiegend. Mit Hausmittelchen allein lässt sich nicht vor einer «echten» Grippe schützen.

Die einzige Prävention neben einer Impfung heisst gemäss dem Stadtarzt: «Keinen Kontakt mit Leuten.» Sich isolieren sei aber das Letzte, was er älteren Menschen raten würde. Eine Ansteckung sei überall möglich, im Tram, beim Einkaufen oder im Konzert: «Es gibt immer jemanden, der hustet, schnupft oder niest.» Man müsse damit rechnen, dass es wieder eine starke Grippewelle geben werde im kommenden Winter.

Warum aber gibt es keinen absoluten Impfschutz? Besonders älteren Menschen gelingt es nach einer Impfung nicht immer, optimale Abwehrkräfte zu entwickeln. Kommt dazu, dass angesichts der sich rasch ändernden Virusstämme der Impfstoff manchmal nicht vollständig mit den aktuellen Erregern übereinstimmt. Da die «echte» Grippe durch Viren ausgelöst wird, ist die Influ-

INSERAT

Stärken Sie Ihre Abwehrkraft

Die Strath Kräuterhefe enthält ausschliesslich natürliche Vitalstoffe wie 11 Vitamine, 19 Mineralstoffe und Spurenelemente, 20 Aminosäuren sowie 11 diverse Aufbaustoffe.

Strath® Aufbaupräparat

DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT

Bio-Strath AG, 8032 Zürich • www.bio-strath.ch

KEYSTONE

Die Ansteckungsgefahr lauert überall, besonders dort, wo viele Menschen zusammenkommen.

enza nicht zu verwechseln mit einer gewöhnlichen Erkältung. Selbst wenn es in beiden Fällen zu Symptomen wie Schnupfen, Husten oder Kopfschmerzen kommen kann, gibt es klare Unterschiede: Bei der Grippe treten typischerweise nach einer Ansteckungszeit von ein bis vier Tagen plötzlich hohes Fieber, Schüttelfrost, Muskel- oder Gelenkschmerzen auf. Der Zürcher Stadtarzt Albert Wettstein rät zu einem Arztbesuch, falls nach einer Woche keine Besserung eintritt, und bei ganz schlechtem Allgemeinzustand schon früher.

Nicht zu verwechseln mit Erkältung

Erkältungskrankheiten beginnen meist schleichend und verursachen häufig nur leichteres oder gar kein Fieber. Im Ratgeber auf Seite 56 in dieser Zeitlupe finden Sie Informationen über bewährte Hausmittel zur Vorbeugung oder Behandlung einer Erkältung.

Der Grippeimpfstoff schützt gegen die «echten» Grippeviren, nicht aber gegen zahlreiche andere Erreger, die Erkältungen verursachen. Weil sich Grippeviren ständig verändern, setzt sich der Impfstoff jedes Jahr neu zusammen. Deshalb soll die Impfung jeweils im Herbst vor der winterlichen Grippeperiode – idealerweise bis Mitte November – wiederholt werden. Dies auch, weil der optimale Impfschutz auf rund vier bis sechs Monate beschränkt ist.

Ein wesentliches Ziel der Impfung besteht darin, die gefürchteten Komplikationen für Personen mit erhöhtem Risiko zu vermindern, besonders auch in Alters- und Pflegeheimen. «Da die Widerstandskraft unserer Bewohnerinnen und Bewohner ohnehin schon geschwächt ist, raten wir auf jeden Fall zu einer Impfung», sagt Hans-Ruedi Friedrich, Leiter des Stadtzürcher Pflegeheims Witikon. Mit wenigen Ausnahmen liessen sich denn auch alle der 172 Bewohnerinnen und Bewohner impfen. Beim Personal hingegen liege die Impfrate erst bei 50 bis 60 Prozent.

Die Empfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit sollen «kein Diktat» aus Bern sein. Es könne wichtige persönliche Gründe geben, die vielleicht gegen eine Impfung sprechen, betont Hans C. Matter, stellvertretender BAG-Abteilungsleiter. Allerdings stellt die Impfung die wirksamste und kostengünstigste Vorbeugemassnahme gegen die Grippe dar. ■

SOLL ICH MICH IMPFEN LASSEN?

Dies empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit (BAG):

Wer? In erster Linie Risikogruppen: Männer und Frauen über 65 Jahre sowie Erwachsene und Kinder mit chronischen Krankheiten. Ferner Angehörige des Medizinal- und Pflegepersonals.
Warum? Die Impfung vermindert das Ansteckungsrisiko und hilft auch, Komplikationen zu verhindern.
Wie? Die Impfung erfolgt über eine einmalige Spritze, zum Beispiel am Arm, durch eine Ärztin, den Hausarzt oder die Gemeindeschwester.
Bezug von Broschüren
BAG, Bundesamt für Gesundheit, Bern. Telefon 031 352 14 60, Fax 031 352 14 71, Mail grippe@bag.admin.ch