

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Sollen sich alle alten Menschen gegen Grippe impfen lassen?  
**Autor:** Neuner-Jehle, Stefan / Ilg, Alexander  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078770>

### **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:** 20.01.2026

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

# Sollen sich alle alten Menschen gegen Grippe impfen lassen?

Wenn die Maroni-Verkäufe steigen, tut dies meist auch die Anzahl Arztvisiten. Die Wintermonate stellen insbesondere ältere Menschen vor die Frage, ob eine Grippeimpfung auch wirklich empfehlenswert ist – oder ob sie eine übertriebene Massnahme darstellt.

Wie zu Beginn des Lebens ist bei älteren Menschen die Immunabwehr weniger kompetent als im mittleren Lebensalter. Dadurch führt eine Infektion mit dem Grippevirus zu schweren Verläufen und häufigeren Komplikationen, etwa einer Lungenentzündung. Zudem sind chronische Krankheiten, die etwa das Herz, die Lunge, die Niere oder den Stoffwechsel betreffen, bei den älteren Menschen stärker verbreitet.

Eine Grippeinfektion kann sich auf das labile Gleichgewicht dieser Krankheiten negativ auswirken und im schlimmsten Fall lebensgefährlich werden. In der Schweiz ge-

ch bin 67 Jahre alt und werde mich nie gegen Grippe impfen. Dies liegt einerseits an meinen Erfahrungen bezüglich der Impffolgen, andererseits an den wissenschaftlichen Erkenntnissen, die über die Folgen einer Impfung für das Immunsystem bekannt sind. Das Immunsystem reagiert mit einer inneren Kunstkrankheit, die oft auch mit Grippe-symptomen einhergeht. Dies schwächt den Körper gegenüber anderen Infektionskrankheiten. Andererseits bewirken die Zusatzstoffe (ohne die unser Körper die Impfung nicht annehmen würde) eine zusätzliche Immunantwort. Da das Abwehrsystem durch diese Stoffe belastet ist,



Stefan Neuner-Jehle

## Dafür

Internist mit Praxis in Zug und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Hausarztmedizin, Universität Zürich; Master of Public Health; Leiter des Fachbereichs Prävention des Kollegiums für Hausarztmedizin

hen jedes Jahr mehrere Hundert Todesfälle und mehrere Tausend Hospitalisationen auf das Konto der Grippe. Ältere Menschen sind besonders davon betroffen.

Demgegenüber steht die Möglichkeit, sich einfach zu schützen: Die Grippeimpfung gilt als sicher, gut verträglich und effizient, nebst Massnahmen wie Händewaschen oder dem Meiden von Versammlungen während der Grippe-saison. Auch wenn die Schutzwirkung nicht 100 Prozent beträgt, ist das Verhältnis von Nutzen und Aufwand doch gut vertretbar und muss den Vergleich mit anderen medizinischen Interventionen nicht scheuen. Nicht alle, aber die meisten älteren Menschen haben also mit der Grippeimpfung die Chance, Krankheit und Leiden zu verhindern.

Zwei Ausnahmen sind erwähnenswert: Die sehr fitten älteren Menschen (und da gibt es keine scharfe Altersgrenze), deren Risiko für Grippekomplikationen ähnlich tief wie bei Jüngeren ist, und Höchstbetagte, die daran sterben «dürfen». Die Entscheidung für oder gegen die Grippeimpfung liegt immer beim Patienten.



Alexander Ilg

## Dagegen

kann es dazu kommen, dass es Teile von sich selber bekämpft, was zu sogenannten Autoimmunkrankheiten wie z.B. Diabetes, Rheumatismus, Gefäss- und Nervenentzündungen, wenn nicht gar Krebserkrankungen führen kann. Bei der Grippeimpfung entspricht der Impfstoff zudem sozusagen nie genau den Viren, die dann bei einer Grippe-welle aktiv sind. Man spricht von einer Wirksamkeit von etwa 25 Prozent. Wer gesundheitlich beeinträchtigt ist, schwächt sich mit einer solchen Impfung noch mehr. Und bei robuster Gesundheit ist eine Grippe ungefährlich.

Einer Grippe vorbeugen kann ich am besten mit einer Vitamin-C-reichen Ernährung, dem Vermeiden von chronischem Stress und mit anderen gesundheitsfördernden Massnahmen wie Bewegung im Freien, regelmässigen Saunabesuchen, Kneippanwendungen oder Wechselduschen. Zudem können bestimmte pflanzliche oder homöopathische Arzneimittel die Leistungsfähigkeit des Immunsystems ohne Nebenwirkungen anregen, wenn sie vorbeugend oder zu Beginn eines grippalen Infekts eingenommen werden.

Dr. med, allgemeine Medizin FMH und Homöopathie SVHA, führt in Wil SG eine Arztpraxis