Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 10: Milchzahn um Milchzahn : Biss bekommen und Schneid beweisen

Artikel: Befehl : Abwehrstoffe aktivieren
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558314

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

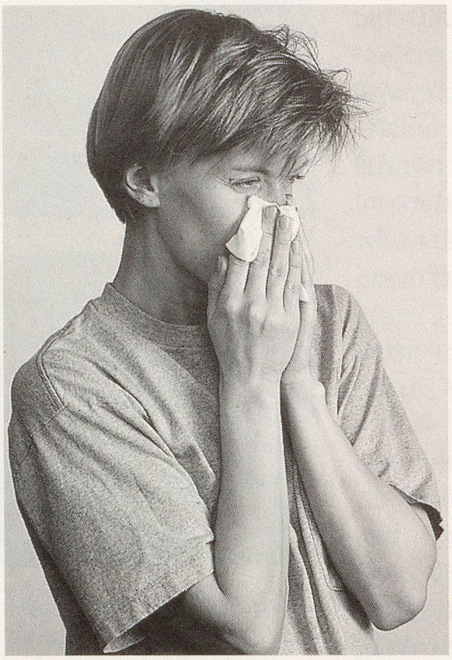
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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

Befehl: Abwehrstoffe aktivieren



Die nächste Grippe kommt bestimmt. Das Influenzavirus fordert die ganze Kraft des gesunden Abwehrsystems.

Die Grippeimpfung ist nicht unumstritten. Bei der Vielfalt der Grippeviren, so lautet ein Argument, sei zielgerichtete Impfung gar nicht möglich, eine Injektion ein Schuss in die Luft. Andere sehen das optimistischer: Zwei von drei jungen Erwachsenen und einen von drei älteren Menschen soll die Impfung angeblich schützen. Zweifellos und nach wie vor der beste Schutz ist aber ein intaktes Immunsystem.

Nicht jede Grippe ist schon eine Grippe. Der Volksmund versteht darunter verschiedene grippeähnliche Virusinfektionen, die sowohl die Atemwege als auch Magen und Darm befallen. Anders medizinische Fachleute: Sie behalten sich den Ausdruck Grippe für Infektionen mit den Influenza-Viren vor und sprechen dann von jener Krankheit der Wintermonate, von der hierzulande fast niemand verschont wird – dem Hals-Rachen-Kopfweh-Gliederschmerzen-Spuk, der bei gesunden Personen in der Regel nach etwa einer Woche vorbei ist. Wer bereits vor der Grippe an einer chronischen Herz- oder Lungenkrankheit gelitten hat, für den kann eine durch Influenza-Viren verursachte Lungenentzündung allerdings gefährlich, unter Umständen sogar tödlich verlaufen. Die Influenza-Viren sind hoch ansteckend und werden in kleinen Tröpfchen mit der Atemluft ausgeatmet und ausgehustet. Neben den bekannten Symptomen kann eine Grippe eine Reihe von weiteren Komplikationen, wie z.B. Mittelohrentzündung, Nasennebenhöhlenentzündung (Sinusitis), Herzmuskelentzündung (Myokarditis) oder Hirnentzündung (Enzephalitis), auslösen.

Influenza-Viren – jährlich gefährlich

Zwei Typen von Influenza-Viren sind für die Grippe hauptsächlich verantwortlich. Man nennt sie A und B, wobei vom Typus A verschiedene Untergruppen bekannt sind. Auf der kugeligen Hülle des Influenza-Virus befinden sich die beiden Eiweissstoffe *Hämagglutinin (H)* und *Neuraminidase (N)*. Bei einer Infektion bildet das Immunsystem Antikörper gegen diese beiden Fremdstoffe und wehrt sie ab. Das geht gut, solange die H- und N-Eiweisse sich nicht verändern. Genau das tun sie aber, und zwar so, dass das Abwehrsystem das neu «maskierte» Virus nicht mehr als solches erkennen kann. Die Folge: Das veränderte Virus verbreitet sich sehr rasch und löst gefährliche Epidemien aus. Die «Spanische Grippe» von 1918 forderte beispielsweise weltweit mehr als 20 Millionen Tote. Das Virus, das 1918 wütete, wird Typ A, H1N1 genannt– gemäss dem Subtyp der H- und N-Zusammensetzung. Dasjenige, das z.B. die Epidemie von 1968 auslöste,

heisst Influenza A, H3N2. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beobachtet weltweit das Auftreten von Grippeepidemien. Je nach dem, welche Viren dafür verantwortlich sind, werden Empfehlungen abgegeben, wie sich die Impfstoffe zusammensetzen müssen, um die neuen Masken der alten Viren zu «knacken».

Der beste Grippeschutz: Gesunde Abwehrkräfte

Heute sind drei verschiedene Arten von Grippeimpfstoffen erhältlich: 1. Abgetötete, ganze Influenzaviren, 2. aufgebrochene Influenzaviren (nur die oberflächlichen Hüllenbestandteile der Viren werden verwendet), 3. die Hüllenstoffe Hämagglutinin und Neuraminidase werden in gereinigter Form injiziert (Subimpfstoff). Der Impfstoff wird ins Unterhautfettgewebe oder in einen Muskel gespritzt. Der Impfschutz setzt etwa zwei Wochen nach der Injektion ein und soll für etwa sechs Monate erhalten bleiben.

Ob sich jemand einer Grippeimpfung unterzieht, muss jede und jeder für sich selbst entscheiden. Zu beachten ist, dass die Grippeimpfung allein, ohne eine im Ganzen gesunde Lebensweise mit viel Bewegung, natürlich wenig Sinn macht. Eine totale Resistenz gibt es nicht. Je mehr der Körper abgehärtet ist, je mehr er sich mit gesunden natürlichen Kräften selbst helfen kann, desto sicherer ist man vor der nächsten Grippe (und nicht nur vor der Grippe). Im übrigen: Wer Alfred Vogel sagt, meint auch Echinaforce – unter Grippeviren ist das bekanntlich ein Schimpfwort. Echinaforce (in D: Echinacea-Tropfen) ist ein Frischpflanzen-Präparat aus den Wirkstoffen des Roten Sonnenhutes, das der Steigerung der körpereigenen Abwehr dient. • CU

Literatur zum Thema:

«Impfen?», Alfred Lienhard, Unionsverlag, Zürich, sFr. / DM 18.80

«Die A. Vogel Winterfibel», mit vielen Ratschlägen, Tips, Hinweisen und farbigen Illustrationen, sFr. 14.50 / DM 16.50

Grippeimpfung - ja oder nein?

JA

- Die Grippeimpfung schützt eine (bei älteren Leuten) resp. zwei (bei jüngeren) von drei Personen, und das angeblich sehr zuverlässig.
- Gefährlich kann eine Influenza-Infektion für Herzkranke, Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen, Nierenkranke, Diabetiker und Patienten mit Abwehrstörungen sein. Personen ab dem 65. Altersjahr sind ebenfalls gefährdet, weshalb ihnen von vielen Seiten eine Impfung empfohlen wird.
- Ältere Leute sollten sich, wenn überhaupt, nicht zu früh im Herbst impfen lassen, da der Impfschutz bereits nach drei bis vier Monaten nachlassen kann; empfohlen wird Impfung im November.
- Das Risiko, an einer Influenza-Grippe zu sterben, nimmt mit dem Alter zu.

NEIN

- Die Grippeimpfung schützt nicht vor grippeähnlichen Infektionen und Influenza-Viren eines nicht geimpften Stammes. Tritt ein bisher unbekanntes Virus auf, und das ist oft der Fall, ist die Impfung wirkungs- bzw. sinnlos. Jeder Impfstoff entspricht den Erfahrungswerten des Vorjahrs.
- Impfungen stören nach Meinung vieler das Gleichgewicht zwischen Mensch und Erreger; die Folgen dieser Störung sind letztlich unabsehbar.
- Einzelne Fachleute vertreten die Meinung, dass die Grippeschutzimpfung generell wirkungslos sei.
- Andere meinen gar, dass überhaupt erst die Impfung die Grippeerkrankung auslöse, da sie ja den Körper mit dem Virus überhaupt erst infiziere.