



Ein kleiner Pieks kann viel verhindern!

21.09.2018 11:08 CEST

## Gripeschutz: Im Oktober impfen lassen!

Die Tage werden wieder kürzer, es regnet häufiger, die Sonne zeigt sich seltener: Der Herbst steht vor der Tür. Mit der gemütlichen Jahreszeit, in der sich die Blätter bunt färben und wieder mehr Tee getrunken wird, beginnt auch wieder die Saison der Grippewelle. Im Büro, Kindergarten oder Supermarkt – an allen Ecken schnieft und hustet jemand. Wenn ein Familienmitglied oder Kollege krank ist, rechnen bereits viele damit, sich anzustecken.

Menschen ab 60 Jahren, chronisch Kranken und Schwangeren wird empfohlen, sich gegen Grippe impfen zu lassen. Berufsgruppen, die viel

Kontakt mit Menschen haben, sollten sich ebenfalls durch eine Impfung schützen. Das Besondere an einer Gripeschutzimpfung ist, dass sie jedes Jahr an die sich verändernden Viren angepasst wird. Dementsprechend ist jährlich eine neue Impfung notwendig. Sie sollte am besten schon im Oktober vorgenommen werden, um gegen die Erreger geschützt zu sein, sobald die Grippe gehäuft auftritt.

Viele Menschen befürchten, dass sie trotz Impfung an Grippe erkranken. Das ist jedoch nur sehr selten der Fall. Häufiger handelt es sich um einen grippalen Infekt, besser bekannt als Erkältung. Dieser beginnt schleichend, zum Beispiel mit Halskratzen und Unwohlsein. Fieber tritt nur selten auf, und meist ist der Infekt nach einer Woche abgeklungen. Eine Grippe hingegen ist eine ernst zu nehmende Viruserkrankung. Sie kommt plötzlich, ist oft begleitet von Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber. Der Betroffene ist nicht selten eine Woche lang bettlägerig und braucht lange, um wieder richtig fit zu werden. Erhöhte Vorsicht ist im Fall eines bereits geschwächten Immunsystems geboten. Hier kann die Grippe besonders schwerwiegend verlaufen. Eine frühzeitige Gripeschutzimpfung ist daher sinnvoll.

Mit einfachen Tipps lässt sich das Grippeisiko aber minimieren. Gerade im Herbst und Winter neigen viele dazu, es sich auf der Couch bequem zu machen und nur selten vor die Haustür zu gehen. Dabei sind viel frische Luft und Bewegung wichtig für das Immunsystem. Die Barmenia Versicherungen empfehlen einen ausgiebigen Spaziergang, da dieser beides vereint. Außerdem sollte bei der Ernährung auf genügend Vitamine geachtet werden. Was ebenfalls vor Viren schützt: regelmäßiges und gründliches Händewaschen. Wenn es einen doch erwischt, helfen altbekannte Hausmittel. Eine frisch aufgebühte Hühnersuppe stärkt, durch Inhalieren werden die Atemwege wieder frei, und Wadenwickel helfen gegen Fieber. Bei starken oder anhaltenden Beschwerden sollte immer ein Arzt aufgesucht werden.

---

Die BarmeniaGothaer Gruppe gehört mit rund acht Millionen Kundinnen und Kunden, 7.500 Mitarbeitenden sowie Beitragseinnahmen von rund 8,5 Milliarden Euro zu den Top10 Versicherern in Deutschland und ist einer der größten Versicherungsvereine auf Gegenseitigkeit.

Angeboten werden alle Versicherungssparten für Privat- und Firmenkunden. Dabei setzt das Unternehmen auf qualitativ hochwertige persönliche und digitale Beratung sowie die Unterstützung seiner Kundinnen und Kunden

auch über die eigentliche Versicherungsleistung hinaus. Als einer der führenden Partner für den Mittelstand bieten die BarmeniaGothaer Unternehmen eine umfassende Absicherung gegen alle relevanten Risiken. Neben vielfältigen Schutzkonzepten unterstützen sie ihre Firmenkunden auch bei aktuellen Herausforderungen wie der Mitarbeitengewinnung und -bindung.

Privatkunden bietet die BarmeniaGothaer neben dem klassischen Versicherungsschutz und der Altersvorsorge auch digitale Services sowie vielschichtige Gesundheitsdienstleistungen. Als Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit ist die BarmeniaGothaer nur ihren Mitgliedern – also ihren Kundinnen und Kunden verpflichtet – nicht etwa Aktionären. Durch diese Unabhängigkeit kann das Unternehmen langfristig und nachhaltig im Sinne seiner Mitglieder agieren.

## Kontaktpersonen



### **Marina Weise-Bonczech**

Pressekontakt

Pressereferentin

Gesundheit und Corporate

[marina.weise@barmenia.de](mailto:marina.weise@barmenia.de)

+49 202 438-2718

+49 160 96932975