



Im Herbst beginnt die Grippezeit - wann eine Impfung sinnvoll ist

04.10.2017 09:16 CEST

## Wann eine Grippeimpfung sinnvoll ist

Mit dem Herbst beginnt die Grippezeit. Das Virus breitet sich auch in Deutschland aus und erreicht nach dem Jahreswechsel seinen Höhepunkt. Der einzige wirksame Schutz vor der echten Grippe ist eine Impfung. Doch wer sollte sich unbedingt impfen lassen? Und wann ist der beste Zeitpunkt dafür?

Warum die Grippe vor allem im Herbst und Winter auftritt, wissen Forscher noch nicht. Untersuchungen zeigten, dass das Virus in trockener Heizungsluft besonders lange überlebt. Zudem greift eine niedrige Luftfeuchtigkeit die Schleimhaut in der Nase und im Rachen an. Dadurch gelangen die Erreger schneller in den Körper. Das gilt zwar auch für viele Erkältungsviren, doch

anders als ein grippaler Infekt kann die richtige Grippe – auch Influenza genannt – im schlimmsten Fall tödlich verlaufen, erklären die Barmenia Versicherungen.

Besonders gefährdet von einem schweren Krankheitsverlauf sind ältere Menschen, chronisch Kranke und Schwangere. Hier empfiehlt die Ständige Impfkommission des staatlichen Robert-Koch-Instituts, sich nach Möglichkeit rechtzeitig impfen zu lassen. Dann sind Betroffene schon vor der großen Erkrankungswelle geschützt. Auch Menschen, die jeden Tag mit vielen Personen Kontakt haben, stecken sich häufiger an. Dazu gehören z. B. Lehrer, Verkäufer oder medizinisches Personal.

Da die Viren sich jedes Jahr verändern, wird auch der Impfstoff in jeder Saison angepasst. Nach der Impfung braucht der Körper etwa zehn bis vierzehn Tage, um den Schutz aufzubauen. Generell ist die Impfung gut verträglich. Gelegentlich zeigt sich eine leichte Schwellung oder Rötung rund um die Einstichstelle. Mögliche Nebenwirkungen sind außerdem eine Erhöhung der Körpertemperatur und leichtes Unwohlsein. Solche Beschwerden klingen aber nach ein bis zwei Tagen wieder ab. Eine Grippe selbst kann die Impfung nicht auslösen, da in Deutschland Impfstoffe verabreicht werden, die keine aktivierten Viren enthalten.

Neben einer Impfung können einfache Verhaltensregeln das Risiko einer Ansteckung mindern. Der Grippe-Erreger kommt beim Husten oder Niesen in Umlauf und wird durch direkten Hautkontakt übertragen, etwa beim Händeschütteln. Berührt man mit den eigenen Händen das Gesicht, die Nase oder den Mund, ist es für die Viren besonders einfach, sich in den Schleimhäuten einzunisten. Regelmäßiges und gründliches Händewaschen unterbricht diesen Übertragungsweg. Wer sich zudem gesund ernährt und auch im Winter regelmäßig frische Luft tankt, ist gegen die Grippe gut gewappnet.

---

Die Barmenia zählt zu den großen unabhängigen Versicherungsgruppen in Deutschland. Das Produktangebot der Unternehmensgruppe reicht von Kranken- und Lebensversicherungen über Unfall- sowie Kfz-Versicherungen bis hin zu Haftpflicht- und Sachversicherungen. Die Barmenia zeichnet sich seit Jahren durch nachhaltiges Wirtschaften und eine verantwortungsvolle Unternehmensführung aus. Ökonomisches Handeln, soziale Verantwortung und ökologisches Bewusstsein sind Leitgedanken der Barmenia und fest in

den Unternehmenszielen verankert.

## Kontaktpersonen



**Martina Cohrs**

Pressekontakt

Leitung Externe Kommunikation und Social Media

[martina.cohrs@barmenia.de](mailto:martina.cohrs@barmenia.de)

+49 202 438-2834

+49 177 4025350