

Was tun gegen Grippe?

Jetzt kommt der Herbst mit weichem Licht und sattem Farben. Aber der Herbst ist auch die Zeit, in der man vorausschauend an den Winter denken muss. Natürlich stellt sich da die Frage: Wie kann ich mich vor Grippe schützen?

Diese Frage ist für ältere Menschen und Menschen, die an Herzkrankheiten oder anderen chronischen Krankheiten leiden, besonders wichtig. Denn Grippe verschärft diese Erkrankungen, z. B. die koronare Herzkrankheit oder Diabetes. Und Grippe kann zu Lungenentzündung und anderen Infektionen führen. Es hat sich gezeigt, dass verglichen mit jungen, gesunden Erwachsenen ältere Menschen und Menschen mit chronischen Krankheiten bei Grippe ein höheres Risiko für Komplikationen, Krankenhausaufenthalte und Tod haben. Ein Schutz gegen die Grippe bietet ein Impfstoff mit inaktivierten Grippeviren. Der Impfstoff wird jedes Jahr neu zusammengesetzt. Er ist hochgereinigt und daher gut verträglich. Der Schutz durch die Impfung beginnt frühestens nach einer Woche und ist erst nach zwei Wochen vollständig. Wenn trotz der Impfung eine Grippe auftritt, ist die Erkrankung harmloser. Die beste Zeit, sich gegen Grippe impfen zu lassen, ist September bis November. Die Impfung muss jeweils im Herbst wiederholt werden. Bei stark geschwächten Patienten und bei Patienten, denen die Milz entfernt wurde, ist eine Pneumokokken-Impfung angezeigt.

Ein wichtiger Hinweis für Patienten, die Marcumar zum Beispiel wegen Klappenerkrankungen oder Vorhofflimmern einnehmen müssen: Auch für sie ist die Grippeimpfung sehr wichtig. Aber der Impfstoff darf nicht in den Muskel, sondern muss in die Haut am Oberarm gespritzt werden, sonst können riesige Blutergüsse mit bedrohlichen Folgen und zum Teil bleibenden Schäden entstehen.

Wie bedeutsam die Grippeimpfung für ältere Menschen ist, geht aus einer umfangreichen amerikanischen Studie hervor, die eine Arbeitsgruppe der University of Minnesota veröffentlicht hat (*New England Journal of Medicine* 2003; 348, 1322). Im Winter 1998/1999 und im Winter 1999/2000 beobachtete die Arbeitsgruppe mehr als 140 000 Men-

schen, die älter als 65 waren. Im ersten Winter waren 56% gegen Grippe geimpft, im Jahr darauf waren es 60%.

Bei den Geimpften gab es in beiden Jahren 30% weniger Krankenhausaufenthalte wegen Lungenentzündung oder Grippe. Auch war die Sterberate um 48% vermindert, obwohl mehr ältere und kränkere Menschen zu der geimpften Gruppe gehörten. Die Rate von Klinikeinweisungen war um 19%, die wegen Erkrankung der Hirngefäße um 16% im ersten Winter und um 23% im zweiten Winter geringer als bei den Ungeimpften.

Und sonst?

Ein Schutz gegen die Grippe ist ein gesunder Lebensstil, der den gesamten Organismus und sein Immunsystem stärkt: regelmäßige Bewegung, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung mit viel Gemüse, Salat, Obst und reichlich Schlaf. Zusätzlich Gewinn bringen Abhärtung, warm-kalte Wechselduschen und Sauna, die allerdings bei Herz- und Hochdruckpatienten nur nach Rücksprache mit dem Arzt möglich ist.



Wenn die Grippewelle da ist

Ist die Grippewelle da, empfiehlt es sich, Menschenansammlungen z. B. im Kino, Kaufhaus, in Konzerten zu meiden.

Man steckt sich nicht nur über virusgeladene Tröpfchen in der Luft an, die beim Niesen oder Husten von Erkrankten freigesetzt werden. Handtücher, Besteck, Geschirr, Plastikflächen und Türklinken sind Infektionsquellen. Wenn ein Erkrankter sich die Nase putzt, hat er die Viren an den Händen, die sich an allem, was er anfasst, ausbreiten. Deswegen sind bei einer Grippeepidemie strenge Hygienevorschriften angesagt: Handtücher nicht gemeinsam benutzen, mehrfach am Tag sich sorgfältig die Hände waschen.

Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Becker, Hanau

Weitere Informationen:

Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Becker: *Grippe: Was tun?* In: HERZ HEUTE 3/2002, Zeitschrift der Deutschen Herzstiftung.

Dr. med. Frank Sonntag: *Wie komme ich gut durch den Winter?* Sonderdruck Nr. 36 der Deutschen Herzstiftung.

Herzwoche 2007

Auf Hochtouren laufen die Vorbereitungen für die Herzwoche 2007, die vom 10. – 17. November stattfinden wird:

Bundesweite Kampagne:

Immer noch sterben in Deutschland jedes Jahr über 170 000 Menschen an den Folgen des Herzinfarkts. Warnsymptome werden nicht ernst genommen und der Rettungswagen zu spät gerufen. Viele könnten gerettet werden, wenn sie ihre Beschwerden ernst nehmen und mit

der 112 oder der örtlichen Notrufnummer den Rettungswagen rufen würden.

Deshalb informiert die Herzwoche über:

- Alarmzeichen des Herzinfarkts,
- richtiges Verhalten beim Herzinfarkt,
- die gefährliche Verdrängung, die verhindert, im Notfall richtig zu handeln.

Herz-Seminare, Vorträge, Gesundheitstage:

Viele Patienten verlassen nach dem Einsetzen eines Stents oder einer Bypass-Operation mit sehr guten Ergebnissen die Klinik und glauben, dass sie gesund sind. Dass sie weiter an einer chronischen Krankheit – der koronaren Herzkrankheit – leiden, ist ihnen nicht bewusst. Ein fataler Irrtum. Hier besteht großer Aufklärungsbedarf. Denn nur wenn sie gut informiert sind, profitieren sie von den großen Fortschritten, die die Behandlung der koronaren Herzkrankheit in den letzten Jahren gemacht hat.

Bis zum jetzigen Zeitpunkt sind über 1 000 Veranstaltungen in der Herzwoche geplant.

Die Herzstiftung wird im November aktuelles Informationsmaterial herausbringen, darunter die große Broschüre (80 S.) zum Thema *Medikamente, Stents, Bypass: Die Therapie der koronaren Herzkrankheit*.

Über Veranstaltungen und Termine in ihrer Region informieren wir im Oktober.

(red.)

