

Grippe am Start

GESUNDHEIT Die Influenza schlug im letzten Winter richtig zu. Warum man sich dennoch keine Sorgen machen muss und was man jetzt schon tun kann.

VON ANGELIKA ANDRÄS

ZEITZ/MZ - Ist das Zeitzer Krankenhaus auf die nächste Grippe-Welle vorbereitet? „Wir tun alles, was wir vorab tun können“, sagt Marika Hesse, Referentin des Geschäftsführers der Klinikum Burgenlandkreis GmbH, zu der das Zeitzer Haus gehört, „und ich denke, wenn es dann losgeht, sind wir auch nach Kräften gerüstet.“

Die Grippewelle des letzten Winters war hart und lang, und das bekam man auch im Zeitzer Georgius-Agricola-Klinikum zu spüren. Im Februar musste sogar ein Aufnahmestopp für einzelne Stationen verhängt werden, weil die Patientenzahlen so extrem anstiegen. Verhindern lässt sich so etwas nicht, aber sowohl Ärzte und medizinisches Personal als auch jeder einzelne Bürger können versuchen, sich vor Influenza zu schützen. Vor allem durch eine rechtzeitige Impfung. Und das ist bald wieder aktuell, denn im Oktober, so die Empfehlung der Krankenkassen, sollte man bei seinem Hausarzt einen Impftermin machen.

Seit April steht es fest: Die Gripeschutzimpfung für gesetzlich Krankenversicherte wird in der Impfsaison 2018/2019 grundsätzlich mit einem Vierfach-Impfstoff erfolgen. Die Ständige Impfkommission (Stiko) am Ro-

bert Koch-Institut (RKI) aktualisierte bereits im Dezember 2017 ihre Influenza-Impfempfehlung. Die Experten sprechen sich nun bundesweit für einen Impfstoff aus, der vor vier Grippe-Virusvarianten (quadrivalent) schützen soll. Auch in Zeitz wurde diese

„Wir tun im Klinikum alles, was wir vorab tun können.“

Marika Hesse
Pressesprecherin

Entscheidung begrüßt. Hartmut Wurzbacher, langjähriger Betriebsarzt der Klinikum Burgenlandkreis GmbH und ehemaliger Amtsarzt des Burgenlandkreises, hat in seiner Sprechstunde im Zeitzer Klinikum bereits im vergangenen Jahr Mitarbeiter mit dem quadrivalenten Impfstoff geimpft - um möglichst wenige Erkrankungen in den eigenen Reihen zu haben, wenn die Grippe-Welle ihren Höhepunkt erreicht. Wurzbacher sagte: „Im Klinikum wird gegen vier Stämme geimpft um bestmöglich vorzubeugen. Selbst wenn die vermuteten Stämme am Ende in der Saison nicht zirkulieren, so lässt sich doch durch die regelmäßige Imp-

fung das Immunsystem gut trainieren.“ Diese Chance haben jetzt auch alle Kassenpatienten.

Menschen ab 60 Jahren, chronisch Kranken und Schwangeren wird in jedem Fall 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“, erklärt Arnd Förster, Bezirksdirektor der Barmenia Versicherungen Leipzig, „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.“

Doch auch mit einfachen Tipps lässt sich das Grippe-Risiko 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“, sagt Förster, „ein ausgiebiger Spaziergang vereint beides.“ Außerdem sollte bei der Ernährung auf genügend Vitamine geachtet werden. Was ebenfalls vor Viren schützt: regelmäßiges und gründliches Händewaschen.



Seit Anfang dieses Jahres gibt es im Zeitzer Klinikum auch einen Grippe-Schnelltest, der innerhalb von Minuten zeigt, ob es Influenza ist. FOTO: RENÉ WEIMER