

### **Influenza-Saison nimmt Fahrt auf: für Gripeschutzimpfung ist es noch nicht zu spät**

Hamburg, 6. Februar 2019 – Seit Beginn der Influenza-Saison in der 40. Kalenderwoche (KW) 2018 sind in Hamburg nach Angabe des Infektionsepidemiologischen Landes zentrums bis zur 4. KW 2019 insgesamt 432 Influenzafälle gemeldet worden. Da die Grippewelle an Fahrt zunimmt, rät die BARMER insbesondere Risikogruppen, jetzt noch eine Impfung in Betracht zu ziehen. „Für eine Gripeschutzimpfung ist es nicht zu spät. Gerade bei gefährdeten Personen wie chronisch Erkrankten mit schwachem Immunsystem, älteren Menschen oder Schwangeren kann die Impfung sehr sinnvoll sein“, sagt Frank Liedtke, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hamburg. Wer sich unsicher ist, sollte zügig seinen Arzt fragen. Die Kosten für die Impfung übernehme die Krankenkasse. Nach der Immunisierung dauere es etwa zwei Wochen, bis der Impfschutz aufgebaut sei. Danach sei das Risiko einer Influenza deutlich geringer, wenngleich nicht völlig ausgeschlossen.

#### **Husten, hohes Fieber und Gliederschmerzen als typische Symptome**

Eine Influenza beginne sehr plötzlich. Innerhalb weniger Stunden fühlten sich die Betroffenen in der Regel deutlich kränker als bei einer Erkältung und litten häufig unter trockenem Husten, starken Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen sowie hohem Fieber. „Es kommt auf das Immunsystem an, wie stark man auf eine Influenza reagiert. Daher kann es auch vorkommen, dass sich die Symptome von einer Erkältung kaum unterscheiden. Im Zweifelsfall sollte man immer zum Arzt gehen“, warnt Liedtke.

#### **Abstand halten und Hände waschen**

„Da sich das Grippevirus vor allem durch Husten und Niesen verbreitet, ist es ratsam, von Erkrankten möglichst eineinhalb bis zwei Meter Abstand zu halten“, rät Liedtke. „Um eine indirekte Übertragung zu vermeiden, solle man sich regelmäßig die Hände waschen und möglichst wenig ins Gesicht fassen. Das ist auch deshalb so wichtig, weil eine Person bereits dann ansteckend sein kann, wenn sie noch keine Symptome zeigt“, so Liedtke weiter.

#### **Vorbeugen, aber wie?**

Viel Bewegung und eine gesunde Ernährung stärken das Immunsystem. Mit ballaststoffreicher Kost, viel frischem Gemüse und Obst füttert man sozusagen die guten Darmbakterien. Das Verdauungsorgan kommt in Schwung und Krankheitserreger werden schneller abtransportiert.

**Landesvertretung**

**Hamburg**

Hammerbrookstraße 92  
20097 Hamburg

[www.barmer.de/presse-hamburg](http://www.barmer.de/presse-hamburg)  
[www.twitter.com/BARMER\\_HH](https://www.twitter.com/BARMER_HH)  
[presse.hh@barmer.de](mailto:presse.hh@barmer.de)

Torsten Nowak  
Tel.: 0800 333 004 651-131  
[torsten.nowak@barmer.de](mailto:torsten.nowak@barmer.de)