

Auf zur Grippeimpfung!

Die Monate Oktober und November sind die beste Zeit dafür



Schützender Stoff: Die Herstellung des Impferserums ist eine komplexe Angelegenheit

Wenn die Tage kürzer und kälter werden, steigt die Wahrscheinlichkeit, sich eine Grippe einzufangen, also eine echte Grippe. Ab Anfang Oktober bis Ende März des Folgejahrs erfasst das Robert-Koch-Institut (RKI) die Zahl der Grippefälle in einer wöchentlich aktualisierten Karte (influenza.rki.de). Darauf ist zu sehen, wie stark die eigene Region von Krankheitsfällen betroffen ist.

Da die Grippeimpfung ihre Wirkung erst nach 10 bis 14 Tagen entfaltet und dann etwa sechs Monate den besten Schutz gewährt, gelten Oktober und November als idealer Zeitraum für eine Grippeimpfung.

Vielleicht denken Sie jetzt: „Eine Grippe ist doch nicht so schlimm, da muss man sich nicht gleich impfen las-

sen.“ Ein Trugschluss, denn anders als mit meist harmlos verlaufenden grippeartigen Infekten oder Erkältungen ist mit der echten Grippe nicht zu spaßen.

Senioren als Risikogruppe

Das bestätigt ein Blick in die Statistiken: Für die Saison 2015/2016 geht das RKI von bis zu 30 000 Krankenhauseinweisungen wegen Grippeerkrankungen und über 200 Todesfällen im Zusammenhang mit der Virusinfektion aus.

Besonders gefährdet durch die Grippe sind ältere Menschen, chronisch Kranke und Schwangere. Bei ihnen nimmt die Erkrankung eher einen schweren Verlauf mit Komplikationen wie beispielsweise einer Lungenentzündung. Deshalb rät die Ständige Impfkommission (STIKO) diesen Per-

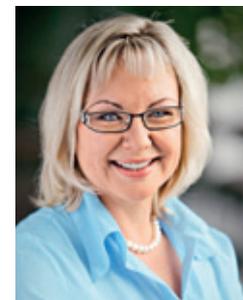
sonengruppen und deren Kontaktpersonen, etwa pflegenden Angehörigen, zur jährlichen Grippeimpfung.

Diese Empfehlung gilt auch für alle, die in einer medizinischen Einrichtung oder in einer Stelle mit viel Publikumsverkehr arbeiten und dadurch einer erhöhten Ansteckungsgefahr ausgesetzt sind.

Kleiner Piks, großer Schutz

Auch wenn Sie nicht zu den Personengruppen gehören, denen eine Grippeimpfung empfohlen wird, lohnt sich der kleine Piks. Komplikationen infolge einer Grippe lassen sich nie ausschließen. Und selbst wenn die Grippe glimpflich verläuft, setzt sie Betroffene auf unangenehme Weise für gut eine Woche außer Gefecht. Die Impfung bietet zwar keinen hundertprozentigen Schutz vor Ansteckung, senkt aber das Risiko zu erkranken deutlich. Und sollte es einen doch erwischen, verläuft die Infektion milder und ist seltener mit Komplikationen verbunden.

Schauen Sie also bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin mit Ihrem Impfpass vorbei – in Bayern ist die Grippeimpfung übrigens Kassenleistung! □



**Dr. Petra Reis-Berkowicz ist
Vorstandsmitglied,
Presse- und
Medienreferentin
des Bayerischen
Hausärzte-
verbandes**

Wohlhabend und ungeschützt

Bayern hinkt bei den Schutzimpfungen im Vergleich zum Bundesdurchschnitt hinterher

Schutzimpfungen gehören zu den effektivsten medizinischen Maßnahmen gegen eine Vielzahl gefährlicher Infektionskrankheiten. Die Pocken beispielsweise, die bei der großen Epidemie 1870/71 in Deutschland rund 180.000 Todesopfer forderten, gelten nach weltweiten Impfkampagnen inzwischen als ausgerottet.

Beim letzten größeren Ausbruch der Poliomyelitis in der Bundesrepublik Deutschland 1961 erkrankten 4594 Personen, 306 von ihnen starben. Nachdem ab 1962 konsequent gegen die als Kinderlähmung bekannte Infektionskrankheit geimpft wurde, nahm die Zahl der Fälle rasch ab. Heute gilt Deutschland als poliofrei.

Schutzimpfungen wirken also ganz unbestreitbar. Trotzdem entscheiden sich viele Eltern dagegen, ihren Kindern die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlenen Impfungen verabreichen zu lassen.

Erschreckend niedrige Impfquote

Vor allem in wirtschaftlich wohlhabenden Landkreisen im Süden Bayerns hat das Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung in Deutschland (ZI) erschreckend niedrige Impfquoten bei mehreren empfohlenen Impfungen festgestellt. Demnach erhalten nur zwischen 36 und 42 Prozent der Kinder in den bayerischen Landkreisen Garmisch-Partenkirchen, Bad Tölz und Rosenheim die erforderlichen zwei Impfungen gegen Masern. Ähnlich sieht es beim Schutz gegen Meningokokken aus, den Erregern einer bakteriellen Hirnhautentzündung.

Als Grund vermutet das ZI die in anderen Untersuchungen nachgewiesene negative Einstellung von Eltern und einigen Ärzten gegenüber Impfungen.



Nur kurz
schmerzhaft:
Kleiner Piks,
langer Schutz

gen. Hartnäckig halten sich Mythen und Verschwörungstheorien zu Risiken von Impfungen, etwa, dass die Masern-Mumps-Röteln-Impfung (MMR) Autismus verursachen kann. Urheber dieses Gerüchts ist der britische Arzt Andrew Wakefield, der mit seiner Studie an zwölf Kindern einen vermeintlichen Zusammenhang zwischen der Dreifachimpfung und Autismus herzustellen versuchte.

Widerlegte Studie

Seine Thesen sind längst durch groß angelegte Studien widerlegt, und inzwischen ist bekannt, dass Wakefield finanzielle Interessen mit seiner Untersuchung verfolgte: Er hatte von Anwälten Geld erhalten, die Eltern Autismus-betroffener Kinder vertraten und nach Gründen suchten, um die Hersteller des Impfstoffes zu verklagen. Dem Arzt wurde 2010 die Approbation wegen unethischen Verhaltens entzogen. Fakt ist aber auch: Schutzimpfungen

können Nebenwirkungen haben. Fast immer sind diese jedoch harmlos, wie beispielsweise eine kurzzeitige Rötung an der Einstichstelle oder eine erhöhte Temperatur kurz nach der Impfung. Für konsequentes Befolgen der Impfeempfehlungen spricht auch, dass bei einer hohen Impfquote ein „Herdschutz“ auftritt. So sind auch Kinder geschützt, die aus gesundheitlichen Gründen nicht geimpft werden dürfen.

Also: Trauen Sie sich, und gehen Sie mit Ihren Kindern zu den empfohlenen Impfungen (siehe rechts). Wenn Sie Zweifel haben, helfen Ihnen vielleicht die Antworten des Robert-Koch-Instituts und des Paul-Ehrlich-Instituts zu den 20 häufigsten Einwänden gegen das Impfen. Sie finden sie unter www.rki.de (siehe Infektionsschutz).

Wenn Sie Bedenken haben, dass gerade für Ihr Kind eine bestimmte Impfung nicht geeignet ist, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt. Sie/Er wird Sie kompetent beraten!

Von der STIKO empfohlene Standard-Impfungen

Tetanus (Wundstarrkrampf), **Diphtherie**, **Pertussis** (Keuchhusten): für die Grundimmunisierung Impfung mit 2, 3, 4 und noch einmal zwischen 11 und 14 Monaten. Auffrischimpfungen mit 5 oder 6 Jahren sowie zwischen 9 und 17 Jahren, danach alle 10 Jahre.

Haemophilus influenzae Typ b (Hib, Erreger unter anderem einer schweren Hirnhautentzündung), **Poliomyelitis** (Kinderlähmung), **Hepatitis B** (Leberentzündung): für die Grundimmunisierung Impfung mit 2 (je nach verwendetem Impfstoff), 3, 4 und noch einmal zwischen 11 und 14 Monaten. Auffrisch-

impfungen gegen Poliomyelitis zwischen 9 und 17 Jahren.

Pneumokokken (Verursacher schwerer Infektionen wie Hirnhaut-, Lungen- oder Mittelohrentzündungen): für die Grundimmunisierung Impfung mit 2, 4 und noch einmal zwischen 11 und 14 Monaten. Für Frühchen wird zur Grundimmunisierung noch eine Impfung mit 3 Monaten empfohlen. Eine einmalige Impfung wird zudem Erwachsenen ab 60 Jahren empfohlen.

Rotaviren (Erreger einer für Säuglinge und Kleinkinder lebensbedrohlichen Magen-Darm-Erkrankung): für die Grundimmunisierung Erstimpfung ab der 6. Lebenswoche, je nach Impfstoff weitere Impfung mit 2 Monaten (mindestens 4 Wochen nach der Erstimpfung) und mit 3 oder 4 Monaten.

Meningokokken C (Erreger einer bakteriellen Hirnhautentzündung): Grundimmunisierung durch eine Impfung zwischen 12 und 23 Monaten.

Masern, Mumps, Röteln, Varizellen (Windpocken): zur Grundimmunisierung Impfung mit 11 bis 14 Monaten und noch einmal mit 15 bis 23 Monaten. Erwachsenen mit unklarem Impfstatus, ohne oder mit nur einer Impfung in der Kindheit wird die einmalige Gabe eines MMR-Impfstoffs empfohlen.

Influenza (Grippe): Ab 60 Jahren jährlich im Herbst.

HPV (Humane Papillom-Viren, Erreger unter anderem von Gebärmutterhalskrebs): von der STIKO für Mädchen empfohlen. Erstimpfung zur Grundimmunisierung im Alter von 9 bis 13 Jahren.

Zweite Impfung ab 13 Jahren, wobei Erst- und Zweitimpfung 6 Monate auseinanderliegen sollten. Bei einem geringeren Abstand wird eine dritte Impfung erforderlich. Je nach gesundheitlicher Verfassung oder vorliegenden Grunderkrankungen können weitere Impfungen ratsam sein.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt. Gleiches gilt, wenn Sie eine Fernreise planen: Auch in diesem Fall sollte die Hausarztpraxis die erste Anlaufstelle sein, um sich Rat zu empfohlenen Impfungen für das jeweilige Urlaubsland und zu Ihrer persönlichen Reiseapotheke zu holen. □

Besserer Impfschutz in Bayern

■ Mit dem Ziel, den Impfschutz der bayerischen Bevölkerung auf Basis der Freiwilligkeit und einer informierten, mündigen Entscheidung entsprechend dem aktuellen wissenschaftlichen Stand zu verbessern, hat sich 2006 die Landesarbeitsgemeinschaft Impfen, kurz LAGI, gegründet.

■ Auch der Bayerische Hausärzterverband ist Mitglied der LAGI und regelmäßig mit Aktionen und bei Diskussionen vertreten.

■ Dazu gehören auch die LAGI-Erstsemesteraktionen mit Impfinforen an bayerischen Universitäten. Bei Kindern ist das Impfen noch Bestandteil der Früherkennungsuntersuchungen, bei jungen Erwachsenen steht dieser Schutz aber häufig nicht mehr auf der Agenda.

■ „Aus diesem Grund ist es wichtig, gerade junge Menschen für das Thema Impfen zu sensibilisieren. Und dafür ist eine Erstsemesterveranstaltung eine gute Gelegenheit“, erklärt die Hausärztin und Münchner Bezirksdelegierte des Bayerischen Hausärzterverbandes Dr. Margit Kollmer. Sie betreute 2016 einen Impfinforenstand zum Semesterbeginn an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) in München.

Impfexperte
Dr. Margit Kollmer:
„Aufklärung tut not“



Fotos: Getty Images/Rana Faure; W&B/Bayerischer Hausärzterverband

Im Internet finden Sie die LAGI auf der Homepage des Bayerischen Landesamtes für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit unter www.lgl.bayern.de/gesundheit/praevention/impfen/lagi/index.htm

HZV hilft gegen Impfmüdigkeit

Vergessen, keine Zeit, kein Vertrauen in die Impfung – Gründe gibt es viele, warum Impfquoten in Deutschland unter den von Behörden und Gesundheitsorganisationen angestrebten Impfzielen liegen. Beispiel Grippeimpfung: 49 Prozent der über 60-jährigen hatten sich in der Grippesaison 2013/2014 gegen Influenza impfen lassen, die Zielvorgabe der Europäischen Union liegt für diese Bevölkerungsgruppe bei 75 Prozent. Als noch impfmüder bezüglich Influenza erweisen

sich Schwangere und chronisch Kranke, für die eine Impfung empfohlen wird.

Dagegen „hilft“ die hausarztzentrierte Versorgung (HzV): So hat eine Studie zum Hausarztvertrag der AOK Baden-Württemberg ergeben, dass sich unter den eingeschriebenen Patienten im Vergleich zu anderen Versicherten mehr Personen gegen Grippe impfen ließen. In fast allen Hausarztverträgen mit den Krankenkassen in Bayern hat das Impfen einen besonderen Stellenwert. Ab Oktober dieses Jahres werden

Impfungen auch im HzV-Vertrag mit der Techniker Krankenkasse hervorgehoben. Die intensivere ärztliche Betreuung im Hausarztprogramm zahlt sich auch in Sachen Prävention aus!

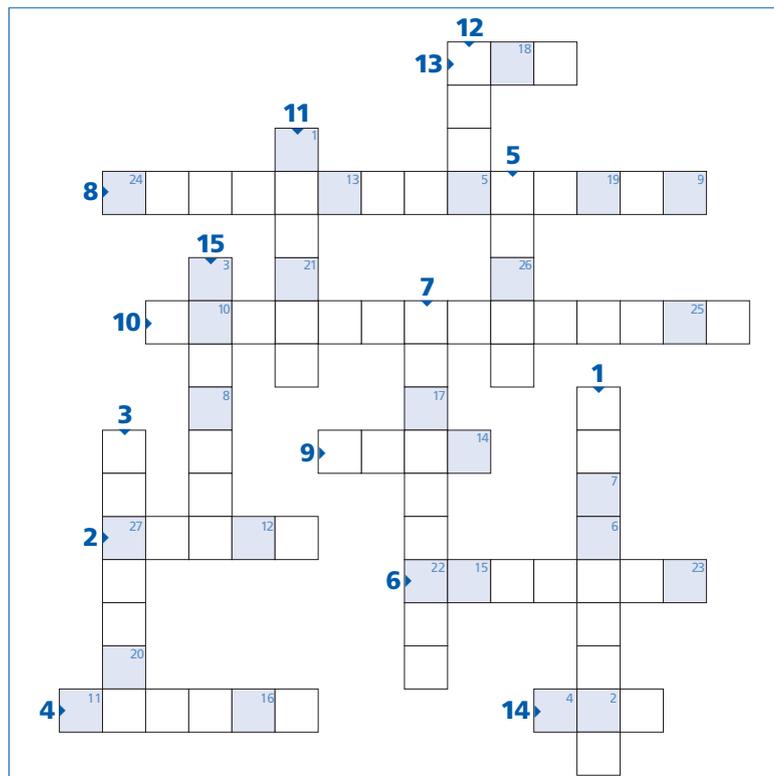
Weitere Infos finden Sie unter www.mein-hausarztprogramm.de.

IMPRESSUM
Herausgeber dieser Beilage:
Bayerischer Hausärzterverband,
Orleansstraße 6,
81669 München
Druck: Baumann Druck GmbH & Co. KG,
95326 Kulmbach

Rätsel-Spaß

Mitmachen und eines von **20 en vogue Sauna-Handtüchern** im Wert von **39,95 €** gewinnen!

Die fehlenden Wörter in den Sätzen 1 bis 15 ergänzen und ins Rätselgitter eintragen. Die Buchstaben in den farbig unterlegten Feldern ergeben in der richtigen Reihenfolge die Lösung. Wenn Sie den Text auf den vorherigen Seiten aufmerksam lesen, fällt es Ihnen sicher leicht, den Lösungssatz zu ergänzen.



Regelmäßige Sauna-Besuche können auch helfen, Sie gesund durch den Winter zu bringen!

Genießen Sie Ihren Sauna-Besuch mit diesem kuschelig-weichen Frottiertuch von en vogue, gesponsert von BETTENRID.



- 1 Anderes Wort für „Grippe“
- 2 Grippeimpfung entfaltet ihre Wirkung erst nach 10 bis 14
- 3 ... oder November ist der beste Zeitpunkt für die Gripeschutzimpfung.
- 4 Besonders gefährdet durch die ... sind ältere Menschen, chronisch Kranke und Schwangere.
- 5 und 6 Die Ständige Impfkommission Abk. ... rät zur jährlichen Grippe-....
- 7 Mit Grippeimpfung verläuft die ... milder.
- 8 Grippeimpfung ist für jedermann
- 9 Heute gilt Deutschland als Polio-....
- 10 Schutzimpfungen können haben, wie kurzzeitige Rötung oder erhöhte Temperatur.
- 11 Bei hoher Impfquote tritt ein sog. „...schutz“ auf.
- 12 Abk. Landesarbeitsgemeinschaft Impfen
- 13 Abk. Ludwig-Maximilians-Universität
- 14 Abk. hausarztzentrierte Versorgung
- 15 Der HzV-... der Techniker Krankenkasse hebt Impfungen besonders hervor.

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

Bitte senden Sie das Lösungswort bis 31. Dezember 2017 an **Bayerischer Hausärzterverband, Stichwort: Kreuzworträtsel, Orleansstr. 6, 81669 München**
Oder teilen Sie uns das Lösungswort ganz einfach per Mausklick mit unter www.hausaerzte-bayern.de/Patienten/Hausarzt-Patienten-Magazin. Dort finden Sie auch die Gewinnspiel-Richtlinie.

Wir gratulieren den Gewinnern des Kreuzworträtsels der Ausgabe II/2017 zu Ihrem Gewinn, einem Vorsorge-Buch von Dr. Marianne Koch:

A. Anderl, J. Dümig, M. Flori, M. Frisch, A. Hartmann, P. Hofmann, H. Jungklaus, M. Kox, I. Neugebauer, B. Neugebauer, K.-H. Pohl, M. Rupprecht, K.-H. Sacher, K.-W. Sing, S. Sperber, G. Ströer, F. Thalmeier, H. Vogl, J. Weißhaar, E. Zieske