



## Erster Ansprechpartner: Ihre Hausarztpraxis!

**D**urch zahlreiche Schutzmaßnahmen während der Corona-Zeit sind die großen Grippewellen ausgefallen. Dr. Petra Reis-Berkowicz ist Mitglied des geschäftsführenden Vorstands des Bayerischen Hausärzteverbandes und erklärt: „Nach zwei Jahren Maskentragen und Abstandhalten ist es jetzt wirklich Zeit für die Gripeschutzimpfung.“ Denn womöglich gibt es sonst einen Nachholeffekt – „dann infizieren sich viele Menschen auf einmal mit der Grippe oder haben zusätzlich ein weniger stark trainiertes Immunsystem als üblich“, befürchtet Reis-Berkowicz, Hausärztin im oberfränkischen Gefrees. Das könnte Praxen und Krankenhäuser zusätzlich belasten – und sich bei einigen Patientinnen und Patienten durch den geringeren Immunschutz möglicherweise auch stärker auf die persönliche Gesundheit auswirken.

Vor allem für Menschen ab 60 Jahren, Schwangere sowie Menschen mit Grunderkrankungen wie Leber- oder Nierenkrankheiten, HIV, Diabetes

oder auch Multipler Sklerose empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die Gripeschutzimpfung. „Denn diese Personengruppen haben aufgrund eines schwächeren Immunsystems eine erhöhte gesundheitliche Gefährdung“, so die Hausärztin Reis-Berkowicz. Für diesen Schutz führen die Hausärztinnen und Hausärzte deshalb auch dieses Jahr rund 25 Millionen Gripeschutzimpfungen durch – gerne auch bei Ihnen, wenn Sie möchten. Fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt! „Die Gripeschutzimpfung lässt sich zudem auch sehr gut mit einer zweiten Auffrischimpfung gegen das Coronavirus verbinden“, erklärt Reis-Berkowicz. Die zweite Auffrischimpfung wird unter anderem für Menschen ab 70 Jahren sowie Menschen mit Immunschwäche ab fünf Jahren empfohlen.

### Der Hausarzt hat den Überblick

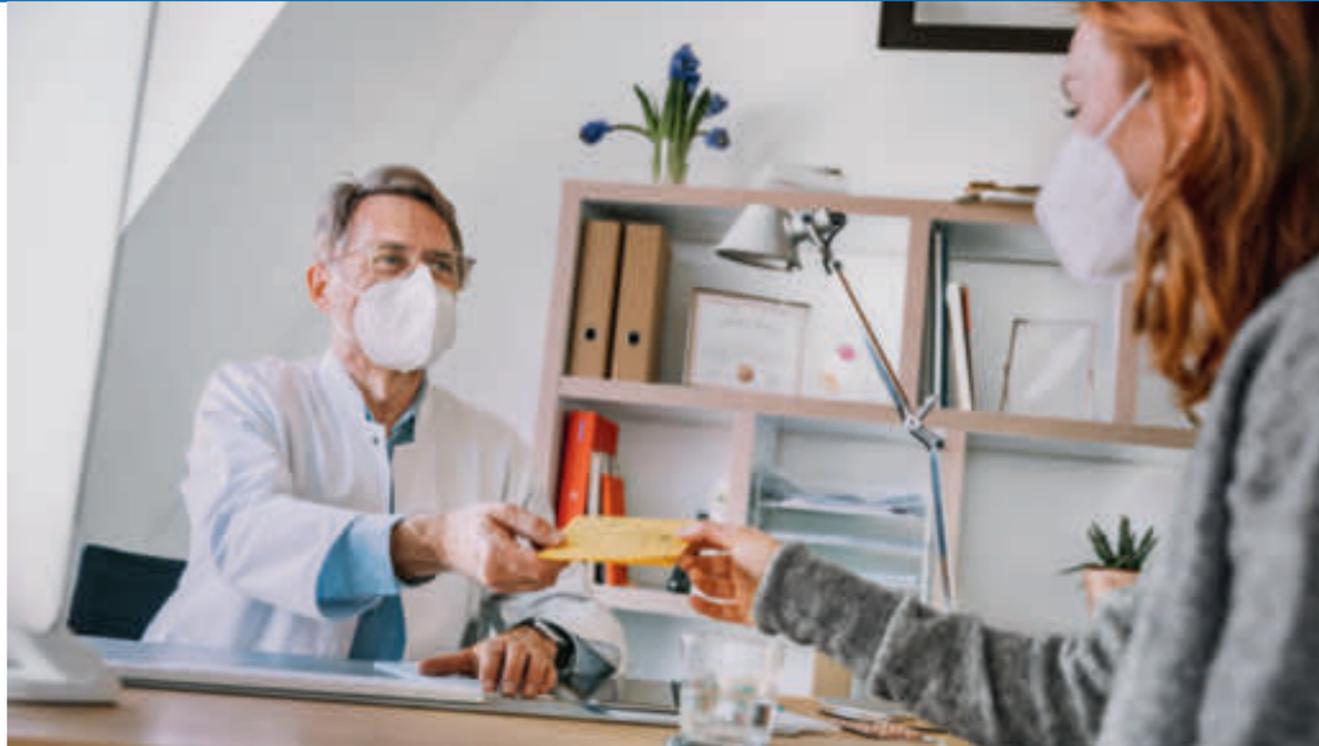
Nicht nur beim Impfen, auch bei allgemeinen Gesundheitsuntersuchungen sind Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin

erste Ansprechpartner. Denn nur sie haben den Überblick über Ihren gesamten Gesundheitszustand und über die Medikamente, die Sie einnehmen. Das ist wichtig: Denn es kann sein, dass die Dosierung nicht mehr stimmt oder durch neu hinzukommende Medikamente Wechselwirkungen auftreten können. Diese können die Wirkungen anderer Medikamente verstärken oder auch blockieren.

Eine gute Möglichkeit, den Gesundheitszustand untersuchen zu lassen, besteht bei der regulären Gesundheitsuntersuchung, dem „Check-up“. Zwischen dem 18. und 35. Lebensjahr haben gesetzlich Krankenversicherte einmalig Anspruch auf diese Untersuchung. Gesetzlich Versicherte ab 35 Jahren haben dann alle drei Jahre Anspruch – Teilnehmer der Hausarztzentrierten Versorgung (HZV) sogar alle zwei Jahre. Untersucht werden dabei Organe, wie das Herz und die Lunge, sowie Blutdruck und eine Blutprobe. Die Untersuchung ist wichtig, meint Dr. Reis-Berkowicz: „So können schleichend auftretende Krankheiten wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen rechtzeitig erkannt werden.“ Sprechen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin darauf an – für sich und für Ihre Gesundheit. □



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



Ist der Impfstatus aktuell? Einfach den Impfpass beim nächsten Termin in der Hausarztpraxis prüfen lassen!

# Nicht nur gegen Corona: Impfen ist der beste Schutz

„Kinderkrankheiten sind alles andere als harmlos und können auch für Erwachsene gefährlich sein“, warnt Professor Dr. Jörg Schelling, Facharzt für Allgemeinmedizin in Martinsried bei München und Mitglied der Bayerischen Landesarbeitsgemeinschaft Impfen. „Impfen ist der beste Schutz, den wir haben, dies hat auch eindeutig die Impfkampagne zur Eindämmung der Corona-Pandemie gezeigt.“ Aber Impfen ist mehr als nur ein Pils, nämlich ein medizinischer Eingriff.

„Wir Hausärztinnen und Hausärzte haben immer den ganzen Menschen im Blick“, sagt Schelling. „Wir sind die Experten, wenn es um das Impfen geht.“ Vor einigen Jahrzehnten waren selbst in Deutschland schwere Infektionskrankheiten noch sehr weit verbreitet

und vor allem für Kinder, aber auch für Erwachsene eine ernste Bedrohung. „Vor hundert Jahren waren Tuberkulose und Pneumonie die zweit- beziehungsweise dritthäufigste Todesursache in Deutschland“, erklärt Schelling. Erst mit umfassenden Impfprogrammen und verbesserten hygienischen Verhältnissen konnten diese und andere ansteckende Erkrankungen, wie Diphtherie oder Kinderlähmung, eingedämmt werden. „Impfen ist wirklich der beste Schutz, den wir haben. Mit geringem Aufwand wird das Immunsystem aktiviert, selbst für den optimalen Schutz im Falle einer Virus- oder bakteriell bedingten Erkrankung zu sorgen. Keine Medizin wirkt so passgenau wie der eigene Körper“, bestätigt Dr. Markus Frühwein, der sich ebenfalls in der Bayerischen Landesarbeitsgemein-

schaft Impfen engagiert. Der Facharzt für Allgemeinmedizin in München hat sich unter anderem auf Reise- und Tropenmedizin spezialisiert und weiß, wie dramatisch solche vermeintlichen Kinderkrankheiten verlaufen können.

„Die Impfquoten bei Kindern und Jugendlichen sind gut, aber viele Erwachsene vergessen, dass einige Impfungen regelmäßig aufgefrischt werden müssen“, warnt Schelling. Diese Sorge bestätigt Frühwein: „Auch Erwachsene können an Kinderlähmung erkranken, sich von Tollwut infizieren lassen oder mit Röteln in der Schwangerschaft ihren Embryo gefährden. Deshalb sollte jeder in jedem Alter über ein aktuelles Impfbuch verfügen und dieses regelmäßig von seiner Hausärztin oder seinem Hausarzt überprüfen lassen. Beispiels-

## Die wichtigsten Grundimpfungen

**MASERN** sind hochansteckend. Eine Komplikation ist eine Gehirnentzündung, die auch tödlich enden kann. **Wer soll sich impfen?** Alle Kinder (Erstimpfung zwischen dem vollendeten 11. und 14. Lebensmonat, möglichst bis zum Ende des 2. Lebensjahres). Ungeimpfte oder einmal geimpfte Kinder sowie ungeimpfte Personen, die Kinder betreuen. Mit Kontakt zu an Masern erkrankten Personen (möglichst innerhalb von 3 Tagen).

**MUMPS** ist in der Regel eine gutartige Erkrankung. Die Empfehlung dieser Schutzimpfung erfolgt wegen der zwar seltenen, jedoch schweren Komplikationen und Dauerschäden wie Gehirnentzündung, bleibende Hörschäden, Sterilität (bei Infektion des Hodens) sowie der Möglichkeit, die natürliche Erkrankung vollständig ausrotten zu können.

**Wer soll sich impfen?** Kinder.

**WINDPOCKEN** Varizellen sind weltweit verbreitet. In Deutschland werden etwa 700.000 Erkrankungen pro Jahr angenommen. Windpocken sind äußerst ansteckend und stellen eine Erstinfektion mit dem Varizellen-Zoster-Virus dar.

**Wer soll sich impfen?**

Alle Kinder im Alter von 11 bis 14 Monaten. Ungeimpfte 9- bis 17-Jährige, die noch keine Windpocken durchgemacht haben. Seronegative Frauen mit Kinderwunsch. Empfängliche

Patienten mit schwerer Neurodermitis. Empfängliche Patienten, bei denen eine das Immunsystem schwächende Behandlung oder Organtransplantationen geplant sind. Empfängliche Personen mit Kontakt zu Risikogruppen. „Empfänglich“ bedeutet: *bisher keine Windpockenerkrankung, keine Impfung und bei Laborbestimmung keinen Nachweis spezifischer Antikörper.*

**RÖTELN** Stecken sich ungeschützte Schwangere mit Röteln an, so besteht die große Gefahr, dass das Neugeborene mit erkrankt. Schwere Missbildungen an Gehirn, Augen oder Herz des Kindes sind dann oft die Folge. Die Impfung für Jungen wird auch empfohlen, weil sie Infektionsquellen für nicht geschützte Schwangere darstellen.

**Wer soll sich impfen?** Alle Kinder. Alle für Röteln empfänglichen Frauen im gebärfähigen Alter.

**KEUCHHUSTEN** Diese bakterielle Infektionskrankheit ist sehr ansteckend. Komplikationen sind begleitende Lungenentzündungen durch andere Erreger, Krampfanfälle und Gehirnbeteiligungen, die oft Dauerschäden hinterlassen.

**Wer soll sich impfen?**

Eine Grundimmunisierung der Säuglinge und Kleinkinder zum frühestmöglichen Zeitpunkt, d.h. unmittelbar nach Vollendung des 2. Lebensmonats, ist dringend geboten. Schwangere Frauen.

**DIPHTHERIE** wird durch das Gift (Toxin) des Diphtheriebakteriums verursacht. Die hauptsächlich durch Tröpfcheninfektion übertragbare Krankheit nimmt trotz gewisser Behandlungsmöglichkeiten vielfach einen schweren, teilweise lebensbedrohenden Verlauf. Gefürchtet sind insbesondere Schädigungen des Herzmuskels, die zum Tod führen können.

**Wer soll sich impfen?** Jeder.

**WUNDSTARRKRAMPF (TETANUS)**

Der Erreger des Wundstarrkrampfes kommt überall vor. Er bildet ein Nervengift, das dann die schweren Krankheitserscheinungen (äußerst schmerzhafteste Muskelkrämpfe) auslöst. Tetanuserkrankungen enden auch heute noch zu einem großen Teil tödlich. Erkrankungen an Wundstarrkrampf lassen sich durch entsprechende Impfungen zuverlässig vermeiden. Die Tetanusimpfung gehört nicht nur zu den wichtigsten Impfungen des Säuglings- und Kindesalters, sie ist auch für jeden Erwachsenen unabdingbar.

**Wer soll sich impfen?** Jeder.

**KINDERLÄHMUNG (POLIO)**

Bei dieser Viruskrankheit können Komplikationen zu schweren Lähmungen und bleibenden Schädigungen führen. Eine ursächliche Behandlung der ausgebrochenen Erkrankung gibt es bisher nicht.

**Wer soll sich impfen?** Jeder.

(Quelle: www.drfruehwein.de)

weise muss eine für jeden Menschen zwingend angeratene Tetanus-Impfung alle zehn Jahre aufgefrischt werden.“

Zu den Standard-Impfungen gehören die gegen Mumps, Windpocken, Masern, Röteln, Keuchhusten, Diphtherie,

Wundstarrkrampf und Kinderlähmung. „Je nach Alter und Lebenssituation sollte man sich aber auch vor anderen Erkrankungen schützen und die entsprechenden Impfungen mit seiner Hausärztin oder seinem Hausarzt besprechen“, rät Schelling. So ist es seit

einigen Jahren möglich, sich vor Gürtelrose bestmöglich zu schützen. „Die Ständige Impfkommission empfiehlt eine zweifache Impfung gegen Herpes Zoster ab 60 Jahren. Bei Patienten mit einem geschwächten Immunsystem oder Grunderkrankungen wie →

Diabetes, rheumatoider Arthritis, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, COPD und Asthma sollte bereits ab 50 Jahren geimpft werden. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.“

„Unter dem Motto ‚HPV-Impfung – Dein Schutz gegen Krebs‘ haben wir in diesem Jahr bei der Bayerischen Impfwoche den Schwerpunkt auf die Impfung gegen Humane Papillomviren gelegt“, berichtet Frühwein. Der Hintergrund: Allein in Deutschland erkranken, so das Robert Koch-Institut, jährlich circa 6250 Frauen und circa 1600 Männer an Krebs, welcher durch bestimmte HPV-Typen verursacht wird. Die STIKO empfiehlt deshalb die Impfung gegen HPV für Mädchen und Jungen von 9 bis 14 Jahren. „Je früher die Impfung erfolgt, desto besser ist die Schutzwirkung“, sagt Frühwein und rät jungen Patienten, sich in der Hausarztpraxis beraten zu lassen. „Sollte die zweifache Impfung in diesem Alter verpasst worden sein, so ist die Nachholimpfung bis zum 18. Lebensjahr mit drei Impfdosen empfohlen, möglichst vor den ersten sexuellen Kontakten. Aber auch nach dem 18. Lebensjahr kann die Impfung sinnvoll sein.“

„Ich erwarte, dass wir in diesem Herbst viele Grippe- und Erkältungsfälle sehen werden, nachdem bei vielen Menschen durch das Tragen der Corona-Masken das Immunsystem nicht trainiert worden ist“, sagt Schelling. Er rät: „Gerade ältere und immungeschwächte Patienten sollten sich deshalb in diesem Herbst gegen Grippe impfen lassen.“

Die Ängste, die manche Patienten vor einer Impfung haben, sind in der Regel unbegründet, so Frühwein: „Risiken und Nebenwirkungen sind beim Impfen äußerst selten, schließlich werden die Impfstoffe in einer millionenfach erprobten sehr schwachen Konzentration verabreicht.“ □

## Die anonyme Geburt Hilfe für Schwangere in Not



Hilfe in einer Situation, die aussichtslos erscheint: das Baby anonym abgeben

Für viele Frauen und ihre Partner ist die Schwangerschaft eine schöne Sache; sie freuen sich auf das Kind und bereiten sich intensiv auf die neue Situation vor. In manchen Fällen sieht das jedoch ganz anders aus – denn es kommt immer wieder vor, dass Frauen aus einer Notlage heraus sich selbst oder ihrer Umwelt gegenüber die Schwangerschaft nicht eingestehen können.

Dafür kann es ganz unterschiedliche Gründe geben: Manche Frauen sind obdachlos oder leben illegal in Deutschland, andere haben Angst vor ihren Eltern oder einem gewalttätigen Partner, in anderen Fällen fühlen sich Frauen durch extreme kulturelle oder religiöse Zwänge unter Druck gesetzt. Das anonyme Abgeben des Kindes ist für jede Frau eine schwierige Entscheidung und wird nur in einer aussichtslosen Situation erwogen. Seit 2014 gibt es daher die

Möglichkeit, diese neugeborenen Kinder anonym abzugeben, zum Beispiel durch eine „Babyklappe“. Damit soll Kurzschlussreaktionen wie der Aussetzung oder Tötung eines Kindes vorgebeugt werden.

Eine Frau, die eine anonyme Entbindung möchte, kann sich unter der Telefonnummer 0800/4040020 an das Hilfetelefon „Schwangere in Not – anonym & sicher“ wenden. Das Hilfetelefon ist täglich 24 Stunden erreichbar und die Beratung ist kostenfrei und anonym. Über die Website [www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de) können betroffene Frauen ebenfalls erfahren, wo sie Hilfe finden können und wie es weitergeht. □

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