

Gesund durch die Winterzeit:

Jetzt gegen Influenza und Co. impfen und schwere Erkrankungen verhindern

Der Winter steht vor der Tür und damit auch die Zeit, in der Erkältungskrankheiten gehäuft auftreten. Insbesondere Erreger wie Influenzaviren, SARS-CoV-2-Viren, Pneumokokken oder RS-Viren können zu schweren Krankheitsverläufen führen. Die gute Nachricht ist, dass es eine Bandbreite an Maßnahmen gibt, mit denen wir uns gegen diese Erreger schützen können.

„Dazu zählt vor allem eine sorgfältige Körperhygiene“, so der Niedersächsische Gesundheitsminister Dr. Andreas Philippi. „Doch so selbstverständlich das im ersten Moment auch klingen mag: Das Thema ‚Hygiene‘ wird oftmals unterschätzt. Denn es geht dabei nicht nur um das reine Händewaschen, auch beispielsweise eine gründliche Zahnpflege trägt zur Verhinderung bakterieller Entzündungen und damit maßgeblich zum Immunschutz bei.“ Generell sorgen Entzündungen dafür, dass sich der Körper in einem dauerhaften Abwehrmodus befinde und das Immunsystem geschwächt werde. Umso wichtiger sei es auf Risikofaktoren, wie den Konsum von Alkohol, Nikotin und anderen Schadstoffen, zu verzichten. Eine gesunde Ernährung dagegen wirke sich entzündungshemmend und immunstärkend aus.

Philippi betont jedoch auch: „Die effektivste Maßnahme zur Vorbeugung von Krankheiten ist und bleibt nach wie vor das Impfen. Wir haben die Pandemie mittlerweile zwar hinter uns, aber das Coronavirus ist immer noch präsent, genau wie die jährlichen Influenza-Wellen. Ältere Menschen und Risikogruppen sollten sich daher impfen lassen, am besten auch gleich gegen beide Erreger.“

Dr. Fabian Feil, Präsident des Niedersächsischen Landesgesundheitsamtes (NLGA), appelliert an alle Menschen in Niedersachsen, sich jetzt vor Beginn des Winters um Impfungen zu kümmern: „Wer eine Influenza- oder COVID-19-Erkrankung durchgemacht

hat, weiß, dass die Symptome sehr schwer sein und sich über Wochen hinziehen können, ganz abgesehen von möglichen Folgeschäden wie dauerhaften Herzerkrankungen. Mit Impfungen kann man sich glücklicherweise vor vielen Krankheiten schützen. Kontaktieren Sie jetzt Ihre Ärztin oder Ihren Arzt und lassen sie sich beraten, welche Impfungen für Sie sinnvoll sind."

Neben dem Eigenschutz dient eine Impfung indirekt auch dem Schutz von Kontaktpersonen. Das spielt besonders im medizinischen Bereich eine wichtige Rolle, wo Menschen behandelt werden, die ein hohes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf haben. „Besonders wichtig ist die Impfung auch für alle, die in medizinischen Einrichtungen Kontakt zu Patientinnen und Patienten haben oder in der Pflege arbeiten. Sie schützen damit auch Menschen, die Ihnen anvertraut sind."

Thorsten Schmidt, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Vereinigung Niedersachsen (KVN) ergänzt: „Bei den niedersächsischen Ärztinnen und Ärzten stehen ausreichend Impfstoffe für Interessierte zur Verfügung. Somit sollten alle impfwilligen Einwohnerinnen und Einwohner eine Schutzimpfung erhalten können. Oktober und November sind die besten Monate für die jährliche Gripeschutzimpfung. Nach der Impfung dauert es etwa 14 Tage, bis der Körper einen ausreichenden Schutz aufgebaut hat. Deshalb ist es wichtig, sich bereits vor dem Start der Grippezeit impfen zu lassen. So sind Sie gut geschützt, wenn die Infektionszahlen steigen und der Grippezeit damit einen Schritt voraus.“ Schmidt empfiehlt, dass sich Bürgerinnen und Bürger bezüglich eines Impftermins telefonisch an ihre Praxis wenden, denn die Impforganisation ist von Praxis zu Praxis unterschiedlich.

Jede schwere Erkrankung, die mit einem Krankenhausaufenthalt verbunden wäre und die durch eine Impfung verhindert werden kann, entlastet zudem auch das Gesundheitssystem und ist insofern ein solidarischer Akt. Daher gehen Gesundheitsminister Dr. Philippi und NLGA-Präsident Dr. Feil mit gutem Beispiel voran und lassen sich gegen die Influenza impfen.

Die **Influenza-Impfung** ist u.a. für alle Personen ab 60 Jahre, für Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens (wie z.B. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankheiten) und für Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen empfohlen. Auch Schwangere ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel, bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens ab dem 1. Schwangerschaftsdrittel, sollten sich impfen lassen. Empfohlen ist die Influenza-Schutzimpfung auch für medizinisches Personal, für Menschen, die Personen mit einem

Nr. 167/24 Felix Thiel Pressestelle Hannah-Arendt-Platz 2, 30159 Hannover	Tel.: (0511) 120-4168 Fax: (0511) 120-4277	www.ms.niedersachsen.de E-Mail: pressestelle@ms.niedersachsen.de
--	---	---

hohen Erkrankungsrisiko betreuen und Menschen, die beruflich durch Publikumsverkehr viele Kontakte haben.

Die **COVID-19-Impfung** ist allen Personen im Alter ab 60 Jahren, sowie immungeschwächten Personen jeglichen Alters, Personen mit bestimmten Grundkrankheiten sowie für Betreute in Pflegeeinrichtungen empfohlen, da sie ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben. Auch medizinisches und pflegerisches Personal sollte sich impfen lassen, um das arbeitsbedingte Infektionsrisiko zu senken und die Infektionsübertragung auf das gefährdete Umfeld zu reduzieren.

Seit diesem Jahr ist eine einmalige **Impfung gegen RS-Viren** allen Personen ≥ 75 Jahren und Personen im Alter von 60 bis 74 Jahren, die eine schwere Form einer Grunderkrankung haben und/oder die in einer Einrichtung der Pflege leben, empfohlen. Neugeborenen und Säuglingen wird eine RSV-Prophylaxe mit dem monoklonalen Antikörper Nirsevimab (Beyfortus) als Einmaldosis vor bzw. in ihrer ersten RSV-Saison empfohlen.

Eine **Pneumokokken-Impfung** ist für Säuglinge ab dem Alter von zwei Monaten und für alle Menschen ab dem Alter von 60 Jahren sowie mit bestimmten Grunderkrankungen empfohlen.

Alle genannten Empfehlungen beziehen sich auf die Empfehlungen der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO).

Das Landesgesundheitsamt beobachtet die Situation der Atemwegserkrankungen in Niedersachsen und informiert wöchentlich über die aktuelle Entwicklung:

www.are-surveillance.nlga.niedersachsen.de

Nr. 167/24 Felix Thiel Pressestelle Hannah-Arendt-Platz 2, 30159 Hannover	Tel.: (0511) 120-4168 Fax: (0511) 120-4277	www.ms.niedersachsen.de E-Mail: pressestelle@ms.niedersachsen.de
--	---	---