

Gewicht: "Mittlere" Story



30. November 2019

WOCHENENDE SEITE 2

«Kinder, die mit anderen im Dreck spielen, werden seltener krank»

Gesundheit Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für die Grippeimpfung. Zum Beratungsgespräch bei Florian Meier in der Adler-Apotheke.

Jigme Garne (Interview)

Es beginnt brandgefährlich - Sie reichen mir zur Begrüssung die Hand.

Sie meinen wegen der Grippeviren? (lacht) Ich habe Sie erkannt, normalerweise geben wir unserer Kundschaft nicht die Hand. Wegen der Viren mache ich mir aber keine Sorgen. Wir haben hinter jeder Kasse Desinfektionsmittel, die wir rege benutzen.

Aber es stimmt schon: «Es geht öppis umä»?

Das ist richtig, es ist die Zeit der Erkältungskrankheiten. Pfnüsel, Husten, Sinusitis, also Nebenhöhlenentzündung, und natürlich: die Grippe. Sie ist eine virale Erkrankung und unterscheidet sich ganz klar von einer normalen Erkältung. Patienten haben hohes Fieber und liegen tagelang flach im Bett. Gegen die Grippe kann man sich impfen.

Impfen schützt vor der «echten» Grippe, der Influenza. Nicht aber vor grippalen Infekten, die oft fälschlich als Grippe bezeichnet werden. Stimmt es, dass diese häufiger auftreten?

Ja. Das liegt daran, dass in der Heizperiode die Schleimhäute sehr trocken werden können und Risse bilden. In diese Risse dringen Viren viel leichter ein. Man kennt ja die Situation im Flugzeug: Die Klimaanlage trocknet die Schleimhäute aus, und die Lüftung verteilt die Viren im ganzen Flugzeug.

Was hilft denn gegen grippale Infekte?

Da gibt es vieles! Ein Klassiker: Sie befeuchten die Schleimhäute in der Nase regelmässig mit einem Meersalzspray, das erzielt auf natürlicher Basis einen sehr positiven Effekt. Weiter kann man das Immunsystem stärken: Ich empfehle beispielsweise Vitamin C und Zink oder pflanzliche Heilmittel wie Echinaforce, das aus Rotem Sonnenhut hergestellt wird.

Warum also impfen, wenn ich mich dann doch erkälte?

Wer schon einmal eine echte Grippe erlebt hat, weiss, was das bedeutet, und möchte das so schnell nicht mehr. Gerade bei älteren Personen kann eine Grippe mit ihren Folgen tödlich enden.

Okay, ich möchte mich impfen lassen. Ist jetzt der richtige Zeitpunkt, weil der neue Impfstoff da ist?

Der Zeitpunkt ist richtig, weil viele Viren im Umlauf sind. Die Impfstoffe werden zwar jährlich an die neuen Grippeviren angepasst. Sehr oft entdeckt man sie im asiatischen Raum. Manche Jahre bleibt der Impfstoff aber gleich wie im Vorjahr.

Manchmal habe ich den Eindruck, es gebe zwei Arten von Menschen: Die einen trifft es jedes Jahr, die anderen gehen putzmunter durch den Winter.

Es ist sehr individuell, wie gut oder schlecht das Immunsystem ausgebildet ist - und in welcher Umgebung man sich bewegt. Ich persönlich habe wohl eine gute Immunisierung durch meinen häufigen Kontakt mit den Kunden. Mein Körper hat schon vieles kennen gelernt.

Mussten Sie am Anfang Ihrer Berufskarriere also eine harte Schule durchmachen?

Anfangs war ich tatsächlich öfters erkältet, heute kaum noch. Nehmen Sie Kinder: Ihr Immunsystem wird stärker, wenn sie mit anderen Kindern im Dreck spielen, als wenn sie in klinisch sauberer Umgebung aufwachsen. Sie werden seltener krank.

Oh, die Nadel ist fast nicht zu spüren! Bitte klären Sie mich auf: Was bewirkt die Impfung?

Bei der Grippeimpfung spritzen wir abgetötete Viren in Ihren Körper. Das dadurch angeregte Immunsystem bildet Antikörper und Gedächtniszellen. Wenn Ihr Körper später mit dem echten Erreger konfrontiert wird, kann er viel schneller Antikörper bilden und die Viren abtöten, bevor sie sich verbreiten.

Die Impfung in der Apotheke ist seit 2015 zugelassen. Wie ist die Nachfrage?

Sehr hoch, weil das Angebot sehr niederschwellig ist. Es braucht keine Anmeldung, man füllt gemeinsam mit der Pharma-Assistentin einen Fragebogen aus und hat keine langen Wartezeiten.

Danke für die Impfung. Was muss ich jetzt beachten?

Möglicherweise bekommen Sie eine Rötung an der Injektionsstelle. Selten treten Symptome wie Temperatur und Muskelschmerzen auf, sie sind aber völlig harmlos. Sie brauchen sich nicht zu schonen. Die meisten Patienten spüren gar nichts.



Was bringt die Grippeimpfung? Florian Meier ist Geschäftsführer der Adler-Apotheke. Foto: PD

Die Grippeimpfung in der Adler-Apotheke am Bahnhofplatz Winterthur kostet 39 Franken. Die Impfung ist in vielen Apotheken möglich: Impfapotheke.ch.

© **Der Landbote**