

Grippe muss man nicht bekommen!

Letztes Jahr erreichte die Grippewelle rund um Weihnachten ihren Höhepunkt. Das bedeutete für viele Menschen Weihnachtsfeiertage im Bett statt in fröhlicher Runde mit Familie oder im Freundeskreis.

Grippe ist anders als eine Verkühlung eine **schwere Erkrankung**, die den Körper stark strapaziert. Die Erkrankungswelle verläuft nicht immer gleich stark: Im letzten Winter starben 4.000 Menschen daran, im der Saison davor knapp 650.

Jede/r, der/die schon einmal an Influenza erkrankte, weiß wie unangenehm und lästig die Erkrankung ist. Hohes Fieber, trockener Reizhusten, Kopf-, Hals- und Muskelschmerzen, Abgeschlagenheit oder Schweißausbrüchen sind die klassischen Symptome. Selbst in unkomplizierten Fällen dauert die Erkrankung fünf bis sieben Tage. Gerade bei älteren Menschen verläuft sie aufgrund des schwächeren Immunsystems oft besonders heftig.

Das einzige **wirksame Mittel dagegen** ist die Impfung. Studien belegen, dass sich die Sterblichkeit durch die regelmäßige Impfung um ein Viertel senken lässt. Letztes Jahr wären das also 1.000 „gewonnene“ Leben gewesen.

Eine wichtige Information gerade für uns Ältere: Ein Drittel der Infizierten erkrankt zwar nicht selbst, kann andere aber anstecken. Das sollte man bedenken, auch wenn man für sich selbst glaubt, dass man eine Erkrankung schon durchstehen kann. Man wird für andere, die vielleicht bereits gesundheitliche Probleme haben, zur ernststen Gefahr. Deshalb wird eine jährliche Impfung für Menschen ab dem 60. Lebensjahr empfohlen.

Am 2. Oktober startete die **Impfsaison in den Gesundheitszentren** der ÖGK. Sie können sich dafür im nächstgelegenen Zentrum online anmelden. Wo sich die Zentren befinden, erfahren Sie [hier](#). Viele ÄrztInnen nehmen ebenfalls an diesem Öffentlichen Grippeimpfprogramm Influenza teil. Bei ihnen und in den Gesundheitszentren kostet die Impfung 7 Euro, für jene, die von der Rezeptgebühr befreit sind ist sie gratis.