

## Pressemitteilung

### **Für Gripeschutzimpfung ist es noch nicht zu spät So vermindert man das Risiko einer Ansteckung**

Berlin, 4. Februar 2019 – Zum Start der Influenzasaison rät die BARMER insbesondere Risikogruppen, jetzt noch eine Impfung in Betracht zu ziehen. „Für eine Gripeschutzimpfung ist es nicht zu spät. Gerade bei gefährdeten Personen wie chronisch Erkrankten mit schwachem Immunsystem, älteren Menschen oder Schwangeren kann die Impfung sehr sinnvoll sein. Wer sich unsicher ist, sollte zügig seinen Arzt fragen“, sagt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER. Die Kosten für die Impfung übernehme die Krankenkasse. Nach der Immunisierung dauere es etwa zwei Wochen, bis der Impfschutz aufgebaut sei. Danach sei das Risiko einer Influenza deutlich geringer, wenngleich nicht völlig ausgeschlossen.

#### **Abstand halten und Hände waschen**

Wer in den kommenden Wochen einige kleine Tipps beherzige, könne die Grippegefahr weiter minimieren. „Da sich das Grippevirus vor allem durch Husten und Niesen verbreitet, ist es ratsam, von Erkrankten möglichst eineinhalb bis zwei Meter Abstand zu halten“, sagt Marschall. Um eine indirekte Übertragung zu vermeiden, solle man sich regelmäßig die Hände waschen und möglichst wenig ins Gesicht fassen. Schließlich könne man mit den Viren in Kontakt kommen, in dem man eine erkrankte Person mit Handschlag begrüße oder einen Gegenstand berühre, den sie zuvor angefasst habe. „Regelmäßiges Händewaschen ist zur Vermeidung einer Influenza auch deshalb so wichtig, weil eine Person bereits dann ansteckend sein kann, wenn sie noch keine Symptome zeigt“, sagt Marschall.

#### **Husten, hohes Fieber und Gliederschmerzen als typische Symptome**

Eine Influenza beginne sehr plötzlich. Innerhalb weniger Stunden fühlen sich die Betroffenen in der Regel deutlich kränker als bei einer Erkältung und litten häufig unter trockenem Husten, starken Kopf-, Glieder- und Muskelschmerzen sowie hohem Fieber. „Es kommt auf das Immunsystem an, wie stark man auf eine Influenza reagiert. Daher kann es auch vorkommen, dass sich die Symptome von einer Erkältung kaum unterscheiden. Im Zweifelsfall sollte man immer zum Arzt gehen“, so Marschall.

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)