

Was Sie uns wichtig sind ...

## Schweinegrippe

### Das sollten Sie wissen

08.2009

Bei der Schweinegrippe ist es ein bisschen so wie mit dem nächsten Winter: Gewiss ist nur, dass er kommen wird und wir heizen müssen. Doch wird er hart? Wird er lang? Gibt es Schnee?

Bei der Schweinegrippe gibt es ebenfalls nur über wenige Dinge Klarheit: Sie hat Deutschland längst erreicht und es ist nur eine Frage der Zeit, bis das Virus H1N1 im ganzen Land zu finden sein wird.

Doch damit enden auch schon die Fakten dieser Pandemie\*. Dem gegenüber steht eine Vielzahl von Spekulationen und Unklarheiten. Das beginnt schon bei der Schwere der zu erwartenden Krankheitsbilder. War vor Wochen noch befürchtet worden, dass viele Todesfälle zu beklagen wären, so wird allmählich deutlich, dass die Krankheitsverläufe beim ansonst gesunden Menschen ungefährlicher sind als erwartet - so heißt es aus dem Robert-Koch-Institut und dem Paul-Ehrlich-Institut. Ungewiss bleibt, wann im Einzelfall die Krankheit bei einem Infizierten ausbricht: Mal sind die Symptome noch am gleichen Tag spürbar, mal erst nach einer Woche.

Gänzlich unklar sind die Zusammenhänge rund um die Großimpfung des Landes. Wann wird der Impfstoff in ausreichenden Mengen verfügbar sein? Im Herbst heißt es, Ende September, vielleicht auch erst später. Dabei gibt es sogar über die Effektivität der Impfung Streit. 50 Millionen Einheiten haben die Gesundheitsminister bestellt, das reicht aber nur für etwa 25 Millionen Menschen, da jeder zwei Impfungen braucht. Es muss also ausgewählt werden. Empfehlungen gibt es, jedes Bundesland entscheidet aber für sich. Chronisch Kranke sollen bei den Ersten sein. Medizinisches Personal, doch wer zählt dazu? Wer soll die - freiwilligen - Impfungen vornehmen und wer sie bezahlen? Nur eines ist gewiss: Die liefernden Pharmafirmen werden gut verdienen.

#### \*Stichwort Pandemie

Pandemie bedeutet eine länder- und kontinentenübergreifende Ausbreitung einer Krankheit, besonders einer Infektionskrankheit. Im Gegensatz dazu ist eine Epidemie räumlich begrenzt. Der Begriff stammt aus der Zusammensetzung der griechischen Wörter Pan = Alles und Demos = das Volk. Alle, das ganze Volk also, sind ohne Unterschied betroffen.

#### Wie können Sie vorbeugen?

Bei allen Unsicherheiten gibt es doch Grundsätze, bei denen über alle Grenzen hinweg Einigkeit besteht: Nämlich über das, was Sie tun können, um das Ansteckungsrisiko zu verringern. Das Robert-Koch-Institut hat dazu ein Acht-Punkte-Programm entwickelt.

1. Hände berühren Jeden und Alles. Sie sind der größte Risikofaktor. Deshalb: Waschen Sie regelmäßig die Hände intensiv mit Seife (auch zwischen den Fingern). Der alte Spruch: „Nach dem Klo und vor dem Essen, Händewaschen nicht vergessen“ ist aktueller denn je. Und: Verzichten Sie einfach auf Händeschütteln und Küsschen.

Was Sie uns wichtig sind ...

## Schweinegrippe

### Das sollten Sie wissen

08.2009

2. Husten und Niesen in die Hand mag zwar vornehm sein, ist aber verkehrt. Denn so sind Viren auf der ganzen Handfläche verteilt - und werden weitergegeben. Besser ist das „hygienische Husten“: Husten oder niesen Sie in den Ellenbogen und - wenn möglich – halten Sie zwei Meter Abstand zum nächsten Menschen.
3. Bleiben Sie bei Krankheit zu Hause. Auch wenn es sich nicht um die Schweinegrippe handeln sollte - mit falschem Ehrgeiz können Sie ganze Abteilungen lahm legen.
4. Seien Sie aufmerksam: Bei Anzeichen wie plötzlichem hohem Fieber, Husten, Gliederschmerzen oder Übelkeit bleiben Sie zu Hause, konsultieren Sie Ihren Arzt.
5. Sollten Sie erkrankt sein, lassen Sie sich Zeit, gesund zu werden. Fieber hilft z. B. Ihrem Körper, die Viren abzutöten.
6. Schützen Sie bei Krankheit Ihre Familie. Vermeiden Sie Umarmungen und küssen. Benutzen Sie Einmal-Taschentücher wirklich nur einmal und schlafen Sie möglichst alleine in einem Raum. Reinigen Sie vor allem Küche und Bad regelmäßig.
7. Lüften Sie regelmäßig, etwa drei- bis viermal täglich. In abgestandener Luft steigt die Virenkonzentration erheblich.
8. Versuchen Sie, Menschenansammlungen zu vermeiden. Benutzen Sie vielleicht eine U-Bahn früher, lassen Sie im Zweifel mal einen Kinobesuch ausfallen.

Ein Mundschutz hilft hier kaum. Der schützt vorrangig Ihre Umwelt vor ausgeatmeten Keimen. Alle Experten raten im Übrigen davon ab, Grippe-Medikamente ohne ärztliche Begleitung oder prophylaktisch einzunehmen. Vorbeugend nützen sie nichts und im Ernstfall tötet eine zu geringe Dosierung die Viren nur unzulänglich ab und fördert Mutationen.

Weiterführende Seiten finden Sie im Internet:

[www.rki.de](http://www.rki.de) Das Robert-Koch-Institut ist die Bundeszentrale Einrichtung für Krankheitsüberwachung und -prävention.

[www.pei.de](http://www.pei.de) Das Paul-Ehrlich-Institut ist das Bundeszentrale Institut für Prüfung und Zulassung von Arzneimitteln.

[www.bmg.de](http://www.bmg.de) Das Bundesministerium für Gesundheit liefert verbindliche und aktuelle Daten.

### Ihre BKK VICTORIA-D.A.S.

Besuchen Sie uns im Internet: [www.bkk-victoria-das.de](http://www.bkk-victoria-das.de)