

Sollen sich alle alten Menschen gegen Grippe impfen lassen?

Wenn die Maroni-Verkäufe steigen, tut dies meist auch die Anzahl Arztvisiten. Die Wintermonate stellen insbesondere ältere Menschen vor die Frage, ob eine Grippeimpfung auch wirklich empfehlenswert ist – oder ob sie eine übertriebene Massnahme darstellt.

Wie zu Beginn des Lebens ist bei älteren Menschen die Immunabwehr weniger kompetent als im mittleren Lebensalter. Dadurch führt eine Infektion mit dem Grippevirus zu schweren Verläufen und häufigeren Komplikationen, etwa einer Lungenentzündung. Zudem sind chronische Krankheiten, die etwa das Herz, die Lunge, die Niere oder den Stoffwechsel betreffen, bei den älteren Menschen stärker verbreitet.

Eine Grippeinfektion kann sich auf das labile Gleichgewicht dieser Krankheiten negativ auswirken und im schlimmsten Fall lebensgefährlich werden. In der Schweiz ge-

ch bin 67 Jahre alt und werde mich nie gegen Grippe impfen. Dies liegt einerseits an meinen Erfahrungen bezüglich der Impffolgen, andererseits an den wissenschaftlichen Erkenntnissen, die über die Folgen einer Impfung für das Immunsystem bekannt sind. Das Immunsystem reagiert mit einer inneren Kunstkrankheit, die oft auch mit Grippe-symptomen einhergeht. Dies schwächt den Körper gegenüber anderen Infektionskrankheiten. Andererseits bewirken die Zusatzstoffe (ohne die unser Körper die Impfung nicht annehmen würde) eine zusätzliche Immunantwort. Da das Abwehrsystem durch diese Stoffe belastet ist,



Stefan Neuner-Jehle

Dafür

Internist mit Praxis in Zug und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Hausarztmedizin, Universität Zürich; Master of Public Health; Leiter des Fachbereichs Prävention des Kollegiums für Hausarztmedizin

hen jedes Jahr mehrere Hundert Todesfälle und mehrere Tausend Hospitalisationen auf das Konto der Grippe. Ältere Menschen sind besonders davon betroffen.

Demgegenüber steht die Möglichkeit, sich einfach zu schützen: Die Grippeimpfung gilt als sicher, gut verträglich und effizient, nebst Massnahmen wie Händewaschen oder dem Meiden von Versammlungen während der Grippe-saison. Auch wenn die Schutzwirkung nicht 100 Prozent beträgt, ist das Verhältnis von Nutzen und Aufwand doch gut vertretbar und muss den Vergleich mit anderen medizinischen Interventionen nicht scheuen. Nicht alle, aber die meisten älteren Menschen haben also mit der Grippeimpfung die Chance, Krankheit und Leiden zu verhindern.

Zwei Ausnahmen sind erwähnenswert: Die sehr fitten älteren Menschen (und da gibt es keine scharfe Altersgrenze), deren Risiko für Grippekomplikationen ähnlich tief wie bei Jüngeren ist, und Höchstbetagte, die daran sterben «dürfen». Die Entscheidung für oder gegen die Grippeimpfung liegt immer beim Patienten.



Alexander Ilg

Dagegen

kann es dazu kommen, dass es Teile von sich selber bekämpft, was zu sogenannten Autoimmunkrankheiten wie z. B. Diabetes, Rheumatismus, Gefäss- und Nervenentzündungen, wenn nicht gar Krebserkrankungen führen kann. Bei der Grippeimpfung entspricht der Impfstoff zudem sozusagen nie genau den Viren, die dann bei einer Grippe-welle aktiv sind. Man spricht von einer Wirksamkeit von etwa 25 Prozent. Wer gesundheitlich beeinträchtigt ist, schwächt sich mit einer solchen Impfung noch mehr. Und bei robuster Gesundheit ist eine Grippe ungefährlich.

Einer Grippe vorbeugen kann ich am besten mit einer Vitamin-C-reichen Ernährung, dem Vermeiden von chronischem Stress und mit anderen gesundheitsfördernden Massnahmen wie Bewegung im Freien, regelmässigen Saunabesuchen, Kneippanwendungen oder Wechselduschen. Zudem können bestimmte pflanzliche oder homöopathische Arzneimittel die Leistungsfähigkeit des Immunsystems ohne Nebenwirkungen anregen, wenn sie vorbeugend oder zu Beginn eines grippalen Infekts eingenommen werden.

Dr. med, allgemeine Medizin FMH und Homöopathie SVHA, führt in Wil SG eine Arztpraxis