



## **Betriebskrankenkassen raten: Grippeschutzimpfung jährlich wiederholen**

(ddp direct)Während der jährlichen Grippewelle werden ca. 5 bis 20 % der Bevölkerung infiziert. Die Betriebskrankenkassen in Nordrhein-Westfalen raten deshalb, sich rechtzeitig vor Beginn der Erkältungssaison impfen zu lassen. Die beste Impfzeit ist von Oktober bis November, die Schutzwirkung beginnt zwei bis drei Wochen nach der Impfung.

### **Impfung**

Zur Impfung steht ein gut verträglicher Impfstoff zur Verfügung. Die Impfung muss jährlich aufgefrischt werden, da die Viren sich ständig verändern. Der Impfstoff der Saison 2010/2011 sowie der Saison 2011/2012 wirkt auch gegen die neue Grippe, die sogenannte Schweinegrippe. Die Nebenwirkungen der Impfung können jedoch grippeähnliche Symptome wie Fieber, Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen sein.

### **Vorbeugen**

Die Grippeviren werden durch Tröpfcheninfektion oder durch Schmierinfektionen, z.B. über Türklinken, von Mensch zu Mensch verbreitet. Daher ist es kaum möglich, im täglichen Leben der Ansteckungsgefahr auszuweichen. Die Verbreitung des Erregers lässt sich jedoch durch einfache Maßnahmen reduzieren:

- Bedecken von Mund und Nase beim Husten/Niesen, jedoch nicht mit der bloßen Hand
- regelmäßiges und sorgfältiges Händewaschen
- regelmäßiges Lüften.

### **Hohes Fieber**

Die Virusgrippe wird häufig fälschlicherweise mit einer Erkältung (grippalem Infekt) gleichgesetzt. Der Übertragungsweg beider Erkrankungen ist gleich. Allerdings verläuft die Virusgrippe schwerwiegender und führt jedes Jahr zu Todesfällen.

Die Virusgrippe beginnt plötzlich mit hohem Fieber bis zu 40 Grad Celsius, Frösteln, Rachenbeschwerden, Kopf-, Glieder-, Muskel- und Kreuzschmerzen, Heiserkeit und trockenem Husten; evtl. auch Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen. Bei unkompliziertem Verlauf bilden sich die Erscheinungen nach einigen Tagen zurück.

### **Keine Impfung gegen Erkältung**

Gegen eine Erkältung gibt es keine Impfung. Der beste Schutz vor einer Erkrankung besteht in der Einhaltung von Hygienemaßnahmen und einer Stärkung des Immunsystems durch gesunde Ernährung, Sport und ausreichend Schlaf.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/p6jf2w>

Permanente Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/betriebskrankenkassen-raten-grippeschutzimpfung-jaehrlich-wiederholen-46754>

## **Pressekontakt**

BKK-Landesverband NORDWEST

Frau Karin Hendrysiak  
Kronprinzenstr. 6  
45128 Essen

[Karin.Hendrysiak@bkk-nordwest.de](mailto:Karin.Hendrysiak@bkk-nordwest.de)

## **Firmenkontakt**

BKK-Landesverband NORDWEST

Frau Karin Hendrysiak  
Kronprinzenstr. 6  
45128 Essen

[bkk-nordwest.de](http://bkk-nordwest.de)  
[Karin.Hendrysiak@bkk-nordwest.de](mailto:Karin.Hendrysiak@bkk-nordwest.de)

Der BKK-Landesverband NORDWEST ist das Dienstleistungsunternehmen für die Betriebskrankenkassen in Hamburg, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Nordrhein-Westfalen mit einer Hauptverwaltung in Essen und in Hamburg.

Der Landesverband unterstützt seine Mitgliedschaften durch gesetzlich zugewiesene Aufgaben im kollektiven Vertragsrecht und weitere Dienstleistungsangebote. Dazu gehören unter anderem die Vertragsverhandlungen mit den Kassenärztlichen Vereinigungen in den jeweiligen Bundesländern, Vertragsabschlüsse mit Krankenhäusern und auf dem Gebiet der gesetzlichen Pflegeversicherung. Zusätzlich vertritt er die Kassenart BKK in der Öffentlichkeit und gegenüber der Politik.