

So stärken Sie Ihr Immunsystem und bleiben fit:

- ✓ Achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und trinken Sie ausreichend (Saftschorlen, Wasser, Tees).
- ✓ Meiden Sie überheizte Räume und lüften Sie regelmäßig.
- ✓ Spaziergänge, auch bei kaltem Wetter, härten ab. Achten Sie auf angemessene Kleidung.
- ✓ Wechselduschen (mit kaltem Wasser aufhören!) und Saunagänge regen das Immunsystem an.
- ✓ Waschen Sie Ihre Hände mehrmals täglich 20 bis 30 Sekunden mit Seife, auch zwischen den Fingern.
- ✓ Hände vom Gesicht fernhalten – berühren Sie Mund, Nase oder Augen möglichst nicht mit den Händen. Sonst können Viren von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen.

Falls es Sie dennoch „erwischt“ haben sollte: Nach einer Woche klingt eine Erkältung normalerweise ab. Erkältungsbäder, Nasentropfen und Kräutertees können die Symptome lindern. Gehen die Beschwerden nach dieser Zeit nicht zurück oder verschlimmern sie sich, sollten Sie sich ärztlich untersuchen lassen!



KKH Kaufmännische Krankenkasse
30125 Hannover
Service-Telefon 0800 5548640554
service@kkh.de
kkh.de

Gut geschützt durch Herbst und Winter

Tipps zur Gripeschutzimpfung

Kostenfrei
für KKH
Versicherte!



Rechtzeitig impfen lassen – bevor die Grippe Sie erwischt!

Die kalte Jahreszeit belastet das Immunsystem stark. Viren und andere Erreger haben dann leichtes Spiel.

Warme Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus, die damit ihre Schutzfunktion verlieren und einen idealen Nährboden für Krankheitserreger bieten.

Husten, Schnupfen und leicht erhöhte Temperatur – oft ist eine Erkältung die Folge, die meist durch Viren ausgelöst wird. Unangenehm, aber meist harmlos.

Anders verhält sich die durch Influenza-Viren hervorgerufene Grippe. Sie ist eine überaus ernst zu nehmende Krankheit. Symptome sind zum Beispiel:

- plötzlich einsetzendes Fieber (> 38,5 °C)
- Kopf- und Gliederschmerzen
- trockener Husten
- andauernde körperliche Schwäche

Mit einer rechtzeitigen Gripeschutzimpfung bereiten Sie Ihr Immunsystem gezielt auf die Abwehr eines Erregers vor.

Bestens geschützt – und das kostenfrei! Wir übernehmen für Sie die Kosten der Gripeschutzimpfung. Lassen Sie sich ärztlich* beraten und im Herbst rechtzeitig impfen.

* Sofern es sich um eine Praxis handelt, die von der Kassenärztlichen Vereinigung die Zulassung erhalten hat, gesetzlich Krankenversicherte medizinisch zu versorgen und zu behandeln.

Eine Gripeschutzimpfung ist grundsätzlich für jeden zu empfehlen. Speziell jedoch für:

- Personen über 60 Jahre
- Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens (z. B. Diabetes, Asthma etc.)
- Personen mit erhöhter Gefährdung aufgrund beruflicher Tätigkeit (z. B. medizinisches Personal, Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr etc.)
- Schwangere

Wie funktioniert eine Gripeschutzimpfung?

Generell kann man sagen, dass unser Körper Krankheitserreger abwehrt, indem er Antikörper bildet.

Eine Impfung mit inaktiven Grippeviren ruft im gesunden Körper genau diese Reaktion hervor. Dabei wird dem Körper eine gewisse Menge an Erregern verabreicht. Dieser bildet daraufhin Antikörper, wird dabei jedoch nicht richtig krank. Die Antikörper bleiben zur Abwehr im Körper: Kommt er noch einmal mit dem gleichen Erreger in Kontakt, kann er diesen viel schneller mit den gebildeten Antikörpern bekämpfen.

Nähere Infos finden Sie unter:

kkh.de/gripeschutz



Einmal im Jahr impfen

Grippeviren sind wahre Verwandlungskünstler. Unser Immunsystem kann sich gegen die Eindringlinge nicht dauerhaft schützen, weil sie permanent ihre Gestalt ändern. Darum muss jedes Jahr ein neuer Impfstoff entwickelt werden, der dem prognostizierten aktuellen Virentyp angepasst wird. Aus diesem Grund sollte eine Schutzimpfung jährlich erneut durchgeführt werden.

Grippe und Corona

Die Symptome von Corona und einer normalen Grippe ähneln sich. Gegen die Grippe können Sie sich glücklicherweise impfen lassen. Das ist gerade jetzt wichtig, um sich selbst und andere zu schützen. Denn auch eine milde Grippe schwächt das Immunsystem.

