

Dr. Johann Loibner

---

Nach einer Grippeimpfung beklagte sich eine treue Patientin, daß sie viele Monate unter einem schweren grippeartigen Zustand zu leiden hatte. Sie erklärte mir, daß sie sich sicher nie mehr eine solche Impfung geben lassen werde. Diese unerwartete Erfahrung machte mich nachdenklich. Auch später habe ich negative, auch ernstere Folgen nach Grippeimpfungen beobachtet.

Die Theorie, nach welcher der Körper durch spezifische Antikörperbildung gegen die Grippeviren immun werden soll, ist gerade bei der Grippeimpfung fragwürdig. Zu viel verschiedene Viren und Virenstämme kommen als mögliche Erreger in Frage.- Die Praxis belehrte mich, daß gegen Grippe geimpfte Menschen ebenso daran erkrankten. Ich möchte hier nicht Theorien vorbringen, sondern die Erfahrung aus 30 Jahren ärztlicher Praxis.

Gibt es eine wirksame Alternative zur umstrittenen Impfung? Der richtige Umgang mit der Kälte! Die Grippe tritt in der kalten Jahreszeit auf. Wie lassen sich Unterkühlungen vermeiden? Nach Durchnässung, meistens durch Schwitzen ist die Gefahr der Unterkühlung am größten. Grippe tritt dann vermehrt auf, wenn im Winter die Temperaturen milder werden, wie wir es seit 14 Tagen erleben. Die Kinder, die gerne Bewegung machen, sind oft zu warm angezogen und schwitzen leicht. Wenn sie dann im verschwitztem Zustand (durchnäßt) längere Zeit sitzend zubringen, kommt es zur Unterkühlung.

Sehr oft erfolgen diese Unterkühlungen durch lange heiße Bäder. Aus diesem Grund dürfen erkältungsanfällige und schwächere Patienten im Winter keine längeren Bäder nehmen und auch nicht länger heiß duschen. Jede heiße Waschung (Kopfwäsche, Duschen) muß kurz mit kaltem Wasser beendet werden. Nach dem (sehr kurzen!) Bad soll man für mäßige Erwärmung sorgen. Das kann man durch eine mäßige körperliche Anstrengung, z. B. durch einen zügigen Spaziergang erreichen oder daß man sich nachher in das warme Bett legt. Nach einem Bad länger zu sitzen kann gefährlich werden, weil dann der Körper sehr leicht auskühlt. Vom Besuch der Hallenbäder in den Wintermonaten rate ich ab. Vor dem Verlassen des Bades müßte man eine herzhafte kalte Dusche durchführen, um ein längeres Schwitzen danach zu verhindern und so eine schwerere Unterkühlung zu vermeiden.

Zusammenfassend halte ich eine Impfung gegen Grippe als Vorbeugung für nicht geeignet. Wer wirklich ohne ernste Erkältungskrankheiten durch den Winter kommen will kann das sicher erreichen; mit sinnvoller, mäßiger Abhärtung, sorgfältiger, nicht zu warmer Kleidung und ausreichenden Schlaf. Abschließend noch eine Bitte an die Medien. Mit Schlagzeilen, z.B. "schon so viele Grippefälle" werden Angst bis Panik verursacht. Gerade Angst greift die Gesundheit an.

Dr. Johann Loibner, Feber 2001