

**DAK-Gesundheit schaltet Grippe-Hotline****Ärzte informieren am 30. Oktober über Schutzimpfung und vorbeugende Maßnahmen**

**Hamburg, 28. Oktober 2019. Deutschland bereitet sich auf die Grippe-Saison vor. Denn Winterzeit ist Grippezeit. Doch viele Menschen sind verunsichert: Wann ist eine Impfung sinnvoll? Was kann man vorbeugend tun? Und wie schnell wieder gesund werden? Antworten auf diese und andere Fragen zur Influenza geben Mediziner bei der Telefon-Hotline der DAK-Gesundheit am 30. Oktober. Dieses spezielle Serviceangebot unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 ist von 8 Uhr bis 20 Uhr geschaltet und kann von Kunden aller Krankenkassen genutzt werden.**

Die vergangene Grippesaison verlief nicht besonders stark. Wie die kommenden Monate verlaufen werden, lässt sich allerdings nicht vorhersagen. In der Vergangenheit gab es auch Jahre, in denen die Krankheit heftig um sich griff. Die DAK-Gesundheit warnt davor, die Grippe auf die leichte Schulter zu nehmen. „Für Menschen mit geschwächtem Immunsystem ist die Influenza oder echte Grippe eine ernst zu nehmende Krankheit“, sagt DAK-Ärztin Dr. Claudia Kuever. „Am besten schützt sie eine Impfung.“

Neben der Grippeimpfung können eine Reihe weiterer vorbeugender Maßnahmen die Gefahr einer Ansteckung reduzieren. „Um Viren so schnell wie möglich wieder loszuwerden, sollte man sich möglichst häufig und gründlich mit Seife die Hände waschen“, rät Dr. Kuever. Daneben gilt: möglichst wenig mit den Händen ins Gesicht fassen, damit Grippeviren nicht in die Schleimhäute gelangen.

**Senioren und Schwangere besonders gefährdet**

Impfen lassen sollten sich vor allem Menschen, die wegen eines geschwächten Immunsystems als besonders gefährdet gelten. Das sind beispielsweise Menschen ab 60 Jahre, Schwangere und Menschen mit chronischen Erkrankungen. Die Symptome einer echten Grippe reichen bei einem schweren Verlauf von Schüttelfrost

über Husten bis hin zu starkem Fieber. Die Krankheit kann den Körper anfällig für weitere Infektionen machen.

**Die DAK-Grippe Hotline ist am 30. Oktober von 8 Uhr bis 20 Uhr unter der kostenlosen Rufnummer 0800 1111 841 geschaltet. Versicherte aller Krankenkassen können sich informieren. Informationen zu Impfungen gibt es im Internet unter: [www.dak.de/grippeimpfung](http://www.dak.de/grippeimpfung)**