

Prävention, Schutz und Impfungen für die kalte Jahreszeit

Der richtige Umgang mit Infektionskrankheiten

Wenn die Temperaturen sinken, steigen die Infektionszahlen: Grippe, RSV und COVID-19 fordern in den Herbst- und Wintermonaten jedes Jahr zahlreiche Arztbesuche, Krankenstände und Krankenhausaufenthalte. Um gut vorbereitet in die Saison zu starten, gibt Rainer Gattringer, ärztlicher Leiter und Leiter des Instituts für Hygiene und Mikrobiologie, Infektiologie und Tropenmedizin, am Klinikum Wels-Grieskirchen, einen Überblick über saisonale Infektionskrankheiten und die wichtigsten Schutzmaßnahmen.

„Grippale Infekte werden durch viele verschiedene Erkältungsviren ausgelöst“, erklärt Gattringer. „Die Symptome entwickeln sich langsam – Halskratzen, Schnupfen und leichtes Fieber sind typisch.“ Eine echte Grippe hingegen beginnt plötzlich, meist mit hohem Fieber, trockenem Husten und starkem Krankheitsgefühl. „Besonders gefährlich ist sie für ältere oder vorerkrankte Menschen. Die Impfung bietet den wirksamsten Schutz.“ Für beide Erkrankungen gilt: Schonung, viel Flüssigkeit und kein Sport. Schmerz- und fiebersenkende Mittel können helfen, Beschwerden zu lindern. „Ob ein Verlauf mild oder schwer ist, hängt von Vorerkrankungen, Alter und oft auch von genetischen Faktoren ab“, so Gattringer.

Prävention – einfach und wirksam

Neben Impfungen bleiben gesunde Lebensweise und Hygienemaßnahmen die wichtigsten Schutzfaktoren. „Regelmäßiges Händewaschen, Abstand zu Erkrankten, ausreichend Schlaf, Bewegung und ausgewogene Ernährung – das schützt nicht nur uns selbst, sondern auch die Mitmenschen“, betont Gattringer. Was viele nicht wissen: „Antibiotika helfen nur bei bakteriellen Infektionen, nicht aber bei viralen Erkrankungen wie Grippe, RSV oder Corona.“ Die Grippeimpfung wird insbesondere für Risikogruppen empfohlen und sollte idealerweise im Oktober oder November erfolgen, damit der Schutz rechtzeitig aufgebaut ist.

RSV – Schutz für die Kleinsten

Das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) ist hochansteckend und betrifft vor allem Babys und Kleinkinder. Zwei von drei Kindern infizieren sich vor ihrem ersten Geburtstag – teils mit schweren Symptomen bis hin zu Atemnot. „Seit Dezember 2024 steht ein passiver RSV-Impfstoff allen Neugeborenen in Österreich kostenlos zur Verfügung“, erklärt Gattringer. „Auch eine Impfung während der Schwangerschaft schützt die Neugeborenen durch den sogenannten Nestschutz in den

ersten Lebensmonaten.“ Auch für Menschen ab 60 Jahren sowie Personen mit chronischen Erkrankungen wird die Impfung empfohlen, da RSV in dieser Gruppe zu schweren Lungenentzündungen führen kann.

COVID-19 – aktuelle Varianten und Impfeempfehlungen

Auch 2025 steigen die COVID-Zahlen im Herbst wieder an. Derzeit kursieren in Europa neue Omikron-Sublinien, etwa XFG „Stratus“, die die bisher dominante Variante NB.1.8.1 „Nimbus“ verdrängt haben. „Die Impfstoffe wurden an die aktuellen Varianten angepasst, Auffrischungen sind vor allem für Risikogruppen sinnvoll“, erklärt Gattringer. Zu den typischen Symptomen zählen Halsschmerzen, Heiserkeit, trockener Husten, Fieber und allgemeine Schwäche. Durch die breite Grundimmunität verlaufen Infektionen jedoch meist milder. Die Auffrischungsimpfung ist kostenlos und wird Menschen ab 60 Jahren oder bei Vorerkrankungen besonders empfohlen.

Warum Infektionen im Winter zunehmen

Kälte, trockene Luft und enger Kontakt in Innenräumen begünstigen in den kalten Monaten die Virusübertragung. Die wissenschaftliche Überwachung von Grippe, RSV und COVID-19 ist seit Oktober durch die Neu-Etablierung des „Referenzzentrums für respiratorische Viren“ an der MedUni Wien noch präziser möglich. Die Erfassung saisonaler Atemwegserkrankungen in der Bevölkerung hilft, Infektionswellen besser vorherzusagen.

Veranstaltungstipp

Wissensforum Fokus: Infektionskrankheiten

26. November 2025, 18:00 Uhr – Festsaal B7, 2. Stock, Klinikum Wels

Wie können wir uns bestmöglich vor Grippe, RSV, COVID-19, aber auch anderen Infektionskrankheiten wie HPV oder Hepatitis schützen?

Beim „Wissensforum Fokus: Infektionskrankheiten“ geben Expertinnen und Experten aus Hygiene und Mikrobiologie, Gynäkologie, Kinder- und Jugendheilkunde sowie Hepatologie praxisnahe Einblicke in Übertragung, Krankheitsverlauf, Therapie und Prävention.

Das Klinikum Wels-Grieskirchen lädt alle Interessierten ein, sich umfassend zu informieren und mit Experten ins Gespräch zu kommen.

So schützen Sie sich und Ihre Familie: Gesund durch Herbst und Winter

Mit einem bewussten Lebensstil, rechtzeitiger Impfung und einfachen Hygienemaßnahmen lassen sich viele Infektionskrankheiten vermeiden oder mildern. Das Wissen darüber, wie Viren wirken – und wie man sich schützt – ist der beste Start in eine gesunde Wintersaison.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Gattringer_Rainer_Dr_Priv-Doz_Prim_ÄL.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen

Bildtext: Prim. Priv.-Doz. Dr. Rainer Gattringer, Ärztlicher Leiter und Leiter des Instituts für Hygiene und Mikrobiologie, Infektiologie und Tropenmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Grippale Infekte werden durch viele verschiedene Erkältungsviren ausgelöst. Die Symptome entwickeln sich langsam – Halskratzen, Schnupfen und leichtes Fieber sind typisch.“

„Eine echte Grippe hingegen beginnt plötzlich, meist mit hohem Fieber, trockenem Husten und starkem Krankheitsgefühl.“

„Besonders gefährlich ist die echte Grippe für ältere oder vorerkrankte Menschen. Die Impfung bietet den wirksamsten Schutz. Ob ein Verlauf mild oder schwer ist, hängt von Vorerkrankungen, Alter und oft auch von genetischen Faktoren ab.“

„Regelmäßiges Händewaschen, Abstand zu Erkrankten, ausreichend Schlaf, Bewegung und ausgewogene Ernährung – das schützt nicht nur uns selbst, sondern auch die Mitmenschen.“

„Antibiotika helfen nur bei bakteriellen Infektionen, nicht aber bei viralen Erkrankungen wie Grippe, RSV oder Corona.“

„Seit Dezember 2024 steht ein passiver RSV-Impfstoff allen Neugeborenen in Österreich kostenlos zur Verfügung. Auch eine Impfung während der Schwangerschaft schützt die Neugeborenen durch den sogenannten Nestschutz in den ersten Lebensmonaten.“

„Die Corona-Impfstoffe wurden an die aktuellen Varianten angepasst, Auffrischungen sind vor allem für Risikogruppen sinnvoll.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.300 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at