

# Selbsttest

## Kennen Sie Ihr Risiko für Grippe- und Pneumokokken-Erkrankungen?

Schwere Lungenentzündungen können von Grippe-Viren und Pneumokokken-Bakterien verursacht werden. Wie gefährlich sind die Erreger für Sie? Ermitteln Sie Ihr eigenes Risiko für Grippe- und Pneumokokken-Erkrankungen. Machen Sie den Selbsttest!

### 1. Treffen Sie sich häufig mit anderen Menschen?

- a. Ich unternehme privat viel mit Bekannten und Verwandten. (1)
- b. Ich verbringe meine Freizeit am liebsten zu Hause mit einem guten Buch oder sehe fern. (0)
- c. Allein beruflich bedingt treffe ich auf viele Menschen. (1)

### 2. Wie ist es um Ihre Gesundheit bestellt?

- a. Ich fühle mich kerngesund. (0)
- b. Ich bin öfter im Jahr erkältet. (1)
- c. Ich habe eine Grunderkrankung, z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Asthma. (10)

### 3. Wie körperlich aktiv sind Sie?

- a. Ich bewege mich regelmäßig, um mich fit zu halten . (z. B. Sport im Verein, ausgedehnte Spaziergänge, Gartenarbeit). (0)
- b. Ich bin eher ein Bewegungsmuffel. (2)
- c. Ich tue, nur das Notwendigste, um nicht einzurosten. (1)

### 4. Ernähren Sie sich gesund?

- a. Ich achte grundsätzlich auf eine ausgewogene Ernährung, z.B. mit viel Obst und Gemüse. (0)
- b. Gesund schmeckt mir nicht. (2)
- c. Eine gesunde Ernährung ist wichtig, klappt aber nicht immer. (1)

### 5. Wie alt sind Sie?

- a. 18 bis 47 Jahre (1)
- b. 48 bis 59 Jahre (5)
- c. 60 Jahre oder älter (10)

### 6. Gehen Sie regelmäßig (mindestens einmal im Jahr) zum Hausarzt?

- a. Ja. (0)
- b. Nein, ich gehe nur „bei Bedarf“ zum Arzt, wenn mir etwas weh tut. (1)
- c. Nein, ich war seit Jahren nicht mehr beim Hausarzt. (2)

### Anleitung zur Auswertung

Addieren Sie die Punkte (in den Klammern) für Ihre Antworten der sechs Fragen und sehen Sie dann bei der Testauswertung, welches Risiko für Sie besteht.

### Testauswertung

**0 bis 9 Punkte** ► Ihr Risiko, an einer Pneumokokken-bedingten Lungenentzündung zu erkranken, ist eher gering. Die Ständige Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO) empfiehlt die Impfung vor allem Menschen über 60 Jahre. Sie sollten sich jedoch vorsorglich von Ihrem Hausarzt gegen Grippe impfen lassen, insbesondere wenn Sie berufsbedingt oder privat häufig Kontakt zu anderen Menschen haben.

**10 bis 19 Punkte** ► Ihr Risiko, an Grippe und Pneumokokken-bedingter Lungenentzündung zu erkranken, ist erhöht. Insbesondere dann, wenn Sie über 60 Jahre alt oder chronisch krank sind, empfiehlt Ihnen die STIKO beide Impfungen. Nur die Impfung beugt den schweren und oft lebensgefährlichen Erkrankungen vor, die durch die Erreger ausgelöst werden können. Sprechen Sie Ihren Hausarzt auf die Pneumokokken- und die Grippe-Impfung an und lassen Sie sich zur Vorbeugung gegebenenfalls impfen. Übrigens kann Ihr Arzt beide Impfungen während eines Termins geben, so dass nur ein Arztbesuch anfällt.

**20 Punkte und mehr** ► Ihr Risiko, an Grippe und Pneumokokken-bedingter Lungenentzündung zu erkranken, ist sehr erhöht. Da Sie über 60 Jahre alt und chronisch krank sind, könnten Ihre Abwehrkräfte geschwächt sein. Für Menschen über 60 Jahre und chronisch Kranke empfiehlt Ihnen die STIKO die Impfungen gegen Grippe und Pneumokokken. Nur die Impfung beugt den schweren und oft lebensgefährlichen Erkrankungen vor, die durch die Erreger ausgelöst werden können. Fragen Sie Ihren Hausarzt, ob Sie gegen diese Erreger geimpft werden sollten, und holen Sie die Impfungen gegebenenfalls nach. Übrigens kann Ihr Arzt beide Impfungen während eines Termins geben, sodass nur ein Arztbesuch anfällt.

**Werden Sie zudem selbst aktiv:** Unterstützen Sie Ihre körpereigene Abwehr durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung an der frischen Luft.

**ACHTUNG!!** Auch im Erwachsenenalter sollten Sie Ihren Impfstatus im Auge behalten: Die Pneumokokken-Impfung ist bei besonderem Risiko einer schweren Pneumokokken-Erkrankung alle 6 Jahre zu erneuern. Die Impfung gegen Virusgrippe muss dagegen jedes Jahr mit dem jeweils aktuellen Impfstoff wiederholt werden.

**Für die Impfung wird keine Praxisgebühr fällig.  
Außerdem übernehmen die Krankenkassen die Kosten.**