

# Gesund durch die kalte Jahreszeit

Husten, Schnupfen, Fieber – Atemwegsinfektionen haben bald wieder Hochsaison. Mit einfachen Verhaltensregeln und gezielten Impfungen lassen sich Ansteckungen reduzieren und schwere Krankheitsverläufe verhindern. Dr. sc. nat. Sara Burkhard erklärt, worauf es jetzt besonders ankommt.



## Der Herbst gilt als Auftakt zur Erkältungs- und Grippezeit. Warum erwischt es uns gerade jetzt so häufig?

Wir halten uns wieder vermehrt drinnen auf – viele Menschen auf engem Raum. Dazu kommt die trockene Heizungsluft, die unsere Schleimhäute austrocknet und uns anfälliger für Viren macht. Die Jahreszeit selbst spielt weniger eine Rolle als vielmehr unser Verhalten.

## Wie schütze ich mich klug vor einer Ansteckung?

Mit den Regeln, die auch das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt: bei Symptomen zu Hause bleiben. Und wenn man krank ist, sind Abstand halten, Maske tragen, regelmässig lüften, in ein Taschentuch niessen oder in die Armbeuge husten sowie gründliche Händehygiene besonders wichtig. Und vor einigen Krankheitserregern schützt zudem eine Impfung.

## Wann macht eine Impfung Sinn?

Das kommt auf die jeweilige Infektionskrankheit an. Die Grippeimpfung etwa wird Personen ab 65 Jahren, Menschen mit chronischen Erkrankungen und deren Angehörigen sowie Mitarbeitenden im Gesundheitswesen empfohlen. Damit schützt man einerseits sich selbst, andererseits auch Mitmenschen vor einer Grippeerkrankung und möglichen Komplikationen.

## Werde ich nicht mehr krank, wenn ich geimpft bin?

Eine Impfung verhindert nicht jede Ansteckung. Sie sorgt aber dafür, dass der Verlauf der Erkrankung

meist deutlich milder ausfällt. So können Komplikationen wie eine Lungenentzündung und damit verbundene Hospitalisationen vermieden werden. Gerade für ältere Menschen oder Personen mit Vorerkrankungen macht das einen entscheidenden Unterschied.

## Impfungen werden – insbesondere seit der Coronapandemie – auch kritisch gesehen.

Das stimmt. Als Personalärztin führe ich oft Impfdiskussionen. Und als Infektiologin berate ich Menschen mit erhöhtem Risiko und empfehle passende Impfungen. Fragen und Ängste gilt es ernst zu nehmen und verständlich zu beantworten. Tatsache ist, dass Impfungen zu den wirksamsten und sichersten medizinischen Massnahmen gehören. Dank ihnen konnten Krankheiten bereits ausgerottet werden.

## Was geben Sie uns mit für den Start in die Erkältungssaison?

Es geht nicht nur um den eigenen Schutz, sondern auch um Solidarität. Wer einfache Hygieneregeln beherzigt und sich über empfohlene Impfungen informiert, trägt entscheidend dazu bei, dass wir gemeinsam gesünder durch den Winter kommen.



## Im Interview

**Dr. sc. nat. Sara Burkhard**  
Oberärztin Innere Medizin und Infektiologie, Spital Uster

forum  
Gesundheits



## Starke Abwehr und kluger Schutz: Infektionen vermeiden

Infektionen können schneller zur Gefahr werden, als wir denken – besonders, wenn unser Immunsystem geschwächt ist. Dank sinnvoller Vorsorge und gestärkter Abwehrkräfte lässt sich dieses Risiko erheblich verringern. Erhalten Sie aus erster Hand wertvolle Einblicke, wie Sie sich schützen können, um Infektionen zu vermeiden. Unsere Expertinnen und Experten zeigen das Zusammenspiel verschiedener Ansätze in der erfolgreichen Infektionsprophylaxe auf.

**Mittwoch, 29. Oktober 2025**

im Forum, Spital Uster

### Programm:

|               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| 18.30 Uhr:    | Türöffnung                    |
| 19.00 Uhr:    | Referat und Podiumsdiskussion |
| Ab 20.15 Uhr: | Apéro                         |

### Podiumsgäste

- Prof. Dr. med. Daniel Franzen, Departementsvorsteher Innere Medizin, Chefarzt Innere Medizin, Co-Chefarzt Pneumologie, Spital Uster
- PD Dr. med. Antonios Kolios, Leitender Arzt Dermatologie, Spital Uster
- Dr. sc. nat. Sara Burkhard, Oberärztin Innere Medizin und Infektiologie, Spital Uster

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Sitzplätze beschränkt sind.

Anmeldung unter  
[spitaluster.ch/gesundheitsforum](https://spitaluster.ch/gesundheitsforum) oder  
per E-Mail an [kommunikation@spitaluster.ch](mailto:kommunikation@spitaluster.ch).

SPITALUSTER

Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster  
Telefon 044 911 11 11, [www.spitaluster.ch](https://www.spitaluster.ch)