

Die neue Freiheit

Besuch im Zimmer und längere Spaziergänge: Nach einem Jahr Corona geniessen **Geimpfte** im Nidwaldner Alterszentrum Oeltrotte etwas Normalität im Alltag. Darauf hoffen auch Ärztinnen und Pflegerinnen im Zürcher Stadtspital.

Text: Benita Vogel | Bilder: Franca Pedrazzetti



«Ich spürte einzig ein leichtes Ziehen im Oberarm.»

Sandra Toth
Gynäkologin Stadtspital
Waid und Themli, Zürich

Das hätte Josef Zimmermann im vergangenen Frühling nicht erwartet. Dass er nach einem Jahr Pandemie wieder Besuch in seinem Zimmer empfangen darf. «Die Einschränkungen wegen Corona waren schon sehr speziell», sagt der 83-Jährige. Er wohnt im Alterszentrum Oeltrotte in Ennetbürgen NW und erzählt von der Ausnahmezeit. Die Kontrollen an den Türen. Spaziergänge nur im Oeltrotten-Park. Besuche ausschliesslich draussen oder im Gartenhüsli – das ist ein Holzchalet, das der Geschäftsleiter und Mitarbeitende für die Bewohnerinnen und Bewohner eigens aufgebaut haben, damit diese ihre Angehörigen treffen können.

Aber für den rüstigen Senior Zimmermann sind die Einschränkungen nun vorbei. «Ich bin geimpft», sagt er. Vor knapp einem Monat bekam er die zweite Spritze. «Es war für mich immer klar, dass ich mich impfen lasse. Ich will gesund bleiben», erklärt er. Nebenwirkungen der Spritze spürte er keine. Auch wenn andere von Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen erzählten. «Da war rein gar nichts», sagt er. Jetzt müsse er sich wieder an die neuen Freiheiten gewöhnen, sagt der 83-Jährige. Bisher habe er noch keinen Spaziergang bis hinab ins Dorf Ennetbürgen gemacht.



Gertrud Kurmann geniesst den Spaziergang an der frischen Luft ohne Maske. Nach durchgemachter Erkrankung hat sie genug Antikörper.



«Wir sind froh, dass es trotz des knappen Impfstoffs vorwärtsging.»

Charly Pichler
Leiter Alterszentrum Oeltrotte
in Ennetbürgen NW

2 Prozent sind geimpft. Nidwalden gehört bisher zu den Kantonen, die am schnellsten impfen. Fast 5 Prozent der Bevölkerung hat die zweite Dosis erhalten. Für die Schweiz beträgt dieser Anteil erst 2 Prozent. «Wir sind froh, dass es trotz des knappen Impfstoffs vorwärtsging», sagt Oeltrotte-Geschäftsleiter Charly Pichler, der auch den Nidwaldner Altersheimverband Curaviva präsidiert. Fünf von sieben Nidwaldner Alterszentren hatten in der zweiten Welle etliche Corona-Fälle zu beklagen. In der Oeltrotte war rund ein Drittel der 49 Bewohnerinnen und Bewohner betroffen. «Glücklicherweise gab es keine sehr schlimmen Verläufe», sagt Pichler.

Auch Bewohnerin Gertrud Kurmann steckte sich an. Die zwölf Tage, die sie mit Fieber und Sauerstoff im Bett lag, hat sie nur vage präsent. Das erste Bild, das sie nach überwindener Krankheit vor Augen hatte, waren kochende Frauen aus der TV-Sendung «Landfrauenküche». «Dabei ist gar kein Fernseher gelaufen», sagt sie. Die bald 93-Jährige ist noch nicht geimpft, weil sie noch immun ist. «Die neuen Freiheiten in der Oeltrotte geniessen ich sehr. Ich unternehme wieder längere Spaziergänge ausserhalb des Areals.» Habe sie keine Antikörper mehr, werde sie sich impfen lassen, sagt Gertrud Kurmann.

Auf den nächsten Impftermin wartet auch Rosa Mathis. Sie wollte sich in der ersten Runde noch keine Spritze geben lassen. «Vor einigen Jahren habe ich auf eine Grippeimpfung derart stark reagiert, dass ich Zweifel hatte», erzählt die 90-Jährige. «Auch habe ich dem neuen Impfstoff nicht so getraut.» Jetzt, da sie sieht, wie einige ihrer geschützten Kolleginnen und Kollegen neue kleine Freiheiten geniessen, bereut sie ihren Entscheid ein wenig. «Dass ich noch keinen Besuch im Zimmer empfan-



«Die Einschränkungen wegen Corona waren schon sehr speziell.»

Josef Zimmermann
Bewohner Oeltrotte, Ennetbürgen NW

gen darf, finde ich schon ein bisschen schade.» Deshalb hat sie sich das mit der Impfung nochmals überlegt.

Dank Spitalaufenthalt geimpft Nicht im Altersheim, sondern im Spital konnte sich Josef Baumgartner impfen lassen. «Ich erhielt einen Anruf vom Triemli-Spital mit dem Impfangebot. Das hat mich überrascht, aber natürlich auch gefreut», erzählt der 77-Jährige. Er hatte im letzten Jahr einen leichten Schlaganfall und wurde dort behandelt. Da die Zürcher Spitler Kontingente für Hochrisikopatienten erhielten, kam auch Baumgartner auf die Liste. Er musste nicht zweimal überlegen. «Für mich war sofort klar, dass ich mich impfen lasse.»

Der gelernte Elektriker geht noch jeden Tag zur Arbeit. «In Rente zu gehen, kam für mich nie infrage.» Die Pandemie hat den umtriebigen 77-Jährigen eingeschränkt. «In unser Haus im Tessin sind meine Frau und ich in den letzten Monaten aus Sorge vor einer Ansteckung nicht mehr gefahren.»

Die Impfung sei reibungslos verlaufen. «Auch später hatte ich keine Nebenwirkungen.» Grosse Veränderungen hat die Spritze in Baumgartners Leben noch nicht gebracht: «Hände waschen, Maske tragen, Abstand halten und Schuhe ausziehen vor der Wohnung, daran halte ich mich nach wie vor.» Auch weil seine Frau noch nicht geimpft sei.

Mehr Leichtigkeit im Spitalalltag Neben den Risikopatienten konnten sich im Stadtspital Waid und Triemli auch exponierte Mitarbeitende impfen lassen. Eine davon ist Franziska Leu. Die Fachberaterin Pflege im Zürcher Stadtspital plagte zwar keine Sorge, sich bei der täglichen Arbeit anzustecken. «Ich wollte mit der Impfung einen Beitrag ans System leisten», sagt die 36-Jährige. Nebenwirkungen der Spritze spürte sie kaum. «Bis auf geringe Schmerzen an der Einstichstelle und etwas Müdigkeit.» Auch wenn die Impfung das Leben der Pflegefachfrau derzeit nicht gross verändert, ist sie froh, geimpft zu sein: «Ich gehe mit etwas mehr Leichtigkeit durch den Tag.»

Das sieht auch Sandra Toth so. Die Gynäkologin schiebt gerade Nachtschicht auf der Geburten-

abteilung des Triemli und erlebt immer wieder turbulente und emotionale Momente. Für sie war von Beginn weg klar, dass sie sich impfen lässt. «Die Daten, die wir haben, zeigen, dass die Impfung sicher und effektiv ist», sagt die 30-Jährige. Ihre Impfung sei problemlos verlaufen. «Man füllt die Formulare aus, wird über den Impfstoff aufgeklärt, bekommt die Spritze, dann sitzt man da und beobachtet sich etwa 15 Minuten lang.» Die eigentliche Injektion ähnele der Gripeschutzimpfung. «Ich spürte einzig ein leichtes Ziehen im Oberarm.»

Toth fühlt sich geimpft bei der Arbeit besser geschützt und sicherer. Und die Gynäkologin blickt optimistisch in die Zukunft: «Ich habe grosse Hoffnung, dass uns die Impfung eine Rückkehr zur Normalität ermöglicht.»



«Ich wollte mit der Impfung einen Beitrag ans System leisten.»

Franziska Leu
Fachberaterin Pflege
im Stadtspital Waid
und Triemli, Zürich

Fragen zur Impfung

Welcher Impfstoff bietet am meisten Schutz?

Bisher überzeugen die neuartigen mRNA-Impfstoffe wie jene von Pfizer/Biontech und Moderna mit einer sehr hohen Wirksamkeit von über 90 Prozent und kaum Nebenwirkungen. Der Bund setzt in seiner Strategie aber auch auf traditionelle Impfstofftechnologien: Vektorimpfstoffe wie derjenige von AstraZeneca oder proteinbasierte Impfstoffe wie der von Novavax, die in der Schweiz noch nicht zugelassen sind.

Kann ich den Impfstoff wählen?

Nein. Jeder Impfstoff wird durch die Eidgenössische Kommission für Impffragen (EKIF) sowie durch das BAG für eine bestimmte Zielgruppe empfohlen. Auch die Verfügbarkeit spielt eine Rolle.

Ich hatte Corona, soll ich mich trotzdem impfen lassen?

Ja, Erkrankte haben zwar einen Selbstschutz, es ist aber noch nicht klar, wie lange dieser anhält. Weil der Impfstoff zurzeit noch knapp ist, werden zuerst Menschen geimpft, die noch nicht an Covid-19 erkrankt sind.

Muss ich als Geimpfter in Quarantäne?

Ja, weil noch unklar ist, ob die Impfung auch eine Übertragung des Virus auf andere verhindert.

Wieso kann man sich trotz einer ersten Impfung noch anstecken?

Der Schutz der ersten Dosis beginnt erst zwei bis drei Wochen nach der ersten Impfung. Krankheitssymptome können in den Tagen vor der Impfung oder 14 bis 20 Tage danach auftreten. Zudem ist der Schutz der Impfungen von Pfizer und Moderna zwar hoch, aber nicht 100 Prozent.

Kann ich zum Impfen gezwungen werden?

Nein, die Impfung ist freiwillig und gratis.

Muss die Impfung wiederholt werden?

Das ist aus heutiger Sicht schwierig zu sagen. Über die Wirkungsdauer der Covid-19-Impfungen ist noch wenig bekannt. Zudem ist die Entwicklung der Pandemie, zum Beispiel hinsichtlich Mutationen, schwierig abzuschätzen. Die Schweiz hat sich deshalb auch mit Verträgen für Impfstofflieferungen im bevorstehenden Jahr abgesichert.

Weitere Infos auf www.migmag.ch/bag_impfen und www.migmag.ch/impuls_impfen