

# Verhalten nach der Impfung: Dos & Dont's

Nach der Corona-Impfung kann es vorübergehend zu Beschwerden kommen. Worauf sollte an den Tagen nach der Corona-Impfung geachtet werden? Wie können verschiedene Symptome behandelt werden und was sollte tunlichst vermieden werden?

<p><b>Mögliche lokale Reaktionen an der Einstichstelle:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rötungen</li> <li>• Schwellung</li> <li>• Schmerzen</li> </ul>	<p><b>Behandlungsmöglichkeiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Punktuell kühlen der betroffenen Region mit Kühlakku oder Kühlmanschetten (nicht direkt auf die Haut bringen!)</li> <li>• Kühlende und schmerzstillende Gele/Cremes mit Ibuprofen oder Diclofenac</li> </ul>
<p><b>Mögliche systemische Reaktionen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopf- und Gliederschmerzen</li> <li>• Fieber</li> <li>• Abgeschlagenheit</li> <li>• Unwohlsein</li> <li>• Durchfall</li> </ul>	<p><b>Behandlungsmöglichkeiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiebersenkende und schmerzstillende Wirkstoffe als systemische Therapie</li> <li>• Empfehlung des Robert-Koch-Institut (RKI): Paracetamol-Einnahme</li> </ul>

## Ist eine vorbeugende Einnahme von Schmerzmitteln sinnvoll?

- COX-Hemmer wie Paracetamol, Ibuprofen, Naproxen und Diclofenac sollten **nicht vorbeugend** gegen Impfreaktionen eingenommen werden: Die Einnahme kann die Höhe des Impftiters und damit auch die Impfwirkung beeinträchtigen
- Frühestens sechs Stunden nach der Impfung wird bei Bedarf die Einnahme von Schmerzmitteln und Fiebersenkern empfohlen

## Darf ich nach der Impfung Sport treiben?

- Je nach Ausmaß der Beschwerden ist moderate Bewegung möglich
- Auf intensives Kraft- und Ausdauertraining sollte verzichtet werden
- Auch Saunagänge sollten wegen der körperlichen Belastung vermieden werden

## Darf ich nach der Impfung Alkohol trinken?

- Alkohol kann die Immunantwort des Körpers abschwächen und somit die Wirkung des Impfstoffs möglicherweise vermindern: Auf große Mengen Alkohol sollte daher verzichtet werden

## Was kann ich sonst noch tun?

- Wenn möglich: Ausruhen und Schonen
- Alternativmedizinische Methoden wie z.B. sogenannte Ausleitungen
- Ausleitungen sollen den Körper beim Abbau von Zusatzstoffen der Impfung (z.B. Konservierungsmitteln und Wirkverstärkern) unterstützen
- zum Einsatz kommen verschiedene homöopathische Mittel, sowie Leber- und Darmreinigungen

