



Grippewelle 2018: Das müssen Sie jetzt zu Influenza wissen

Von Martina Lippl

Die kalte Jahreszeit sorgt gerade für Grippechaos. Hier erfahren Sie alles zu Symptomen einer Grippe-Viren-Infektion und ob sich eine Impfung noch lohnt.

Die Arbeitsgemeinschaft Influenza (AGI) beobachtet seit 1992 jede Saison den Verlauf von akuten Atemwegserkrankungen und Influenzaviren. Dafür wertet die AGI regelmäßig Daten von Haus- und Kinderärzten aus und stellt überdies eine Karte über die aktuelle Lage ins Netz.

### **So wissen Sie immer frühzeitig über Influenza Bescheid**

In der Wintersaison finden sich zudem auf der AGI-Webseite aktuelle Infos über die Grippe und grippeähnlichen Erkrankungen in Deutschland. Eine Influenza-Aktivität zeigt auch die Europa-Karte "Flu News Europe". Die Grippe startet in Deutschland erfahrungsgemäß erst um den Jahreswechsel. **In den vergangenen Jahren dauerte die Grippewelle, laut RKI, dann drei bis vier Monate.**

Außerhalb dieser Zeit werden nur einzelne Influenzafälle gemeldet. Die Grippewelle in Europa beginnt häufig zuerst in den südwestlichen Ländern, beispielsweise in Spanien oder Portugal. Die WHO überwacht weltweit die

Influenza-Infektionen. Jeder Grippe-Impfstoff für die kommende Saison wird aufgrund dieser Beobachtungen der verantwortlichen Virusstämme hergestellt.

## Lohnt sich eine Impfung gegen Grippe?

Es gibt unterschiedliche Impfstoffarten: einen **Dreifach-Impfstoff** und einen **Vierfach-Impfstoff**. Der Dreifach-Impfstoff enthält Antigene dreier weltweit zirkulierender Varianten des Virus, davon zwei vom Typ A sowie eines vom Typ B.

Der Vierfach-Impfstoff enthält einen weiteren B-Typen und ist teurer. Dieser Wirkstoff verspricht, nach Ansicht von einigen Mediziner, einen besseren Schutz vor einer Grippe-Infektion.

*Die Frage, die sich hier viele Menschen stellen: Macht eine Grippeimpfung eigentlich krank?*

## Grippe: Was ist eine Grippewelle?

Die echte Grippe, auch Influenza genannt, ist eine **akute Erkrankung der Atemwege**. Eine Grippewelle entsteht, wenn sich Grippeviren leicht von Mensch zu Mensch übertragen und rasch ausbreiten. Influenzaviren verändern sich ständig. Wer einmal eine Grippe hatte, ist deswegen nicht immun, sondern kann sich immer wieder mit Grippe anstecken.

## Grippe: Warum beginnt eine Grippewelle im Winter?

Warum gerade im Winter nach dem Jahreswechsel die Zahl der Infektionen mit der Grippe steigt, ist unklar. Doch es gibt laut RKI Vermutungen über dieses Phänomen: Influenzaviren sind demnach **bei niedrigen Temperaturen und in trockener Luft** außerhalb ihrer Wirtsstrukturen (menschliche Atemschleimhaut) stabiler.

- Die Viren einer Influenza können sich, im Gegensatz zu Bakterien, nicht selbständig vermehren. Sie befallen daher eine fremde Zelle (Wirtszelle) und schleusen ihre Erbinformationen ein. Dann programmiert sie das Erbgut der Wirtszelle um, dass viele neue Viren produziert werden.
- Die trockene Luft im Winter macht wohl auch die Schleimhaut der oberen Atemwege anfälliger für eine Infektion mit der Influenza. Dazu ist das **Immunsystem im Winter weniger stark als im Sommer**.
- Ein weiterer Faktor könnte nach Ansicht der Experten auch sein, dass wir uns im Winter längere Zeit zusammen mit anderen Menschen in weniger belüfteten Räumen aufhalten, dann haben die Influenza-Viren ein leichtes Spiel.

Infizierte Patienten müssen gar nicht husten oder niesen, um ihre Viren zu verteilen. Schon in der ausgeatmeten Luft tummeln sich Erreger. **Experten raten einen Abstand von bis zu 70 Zentimetern einzuhalten**, um sich vor einer Ansteckung mit der Grippe zu schützen. Beim Niesen sind bis zu zwei Meter nötig.

## Wer soll sich gegen Grippe impfen lassen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Schutzimpfung in erster Linie

- älteren Menschen über 60 Jahre
- chronisch Kranken mit Grunderkrankungen wie Diabetes, Asthma oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- medizinischem Personal und
- Schwangeren.

Die beste Zeit für eine Grippe-Impfung ist von **September bis November**. Auch später ist eine Grippe-Impfung noch sinnvoll. Doch die Impfung wirkt nicht sofort, sondern erst nach zehn bis 14 Tagen.

## **So schützen Sie sich vor einer Grippe-Infektion**

Um sich vor einer Grippe zu schützen ist **Hygiene besonders wichtig**. Diese Punkte sollten Sie beachten:

1. Waschen Sie sich gründlich die Hände mit Wasser und Seife! Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab.
2. Vermeiden Sie mit ihren Händen die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase zu berühren.
3. Verzichten Sie während einer Grippewelle möglichst auf das Händeschütteln. Halten sie Abstand zu niesenden oder hustenden Personen.
4. Vermeiden Sie engen Kontakt zu Erkrankten.
5. Regelmäßig lüften.
6. Bleiben Sie zuhause, wenn Sie krank sind.

## **Das sind die Symptome einer echten Grippe - Influenza**

Typische Symptome der Grippe - Influenza - sind

- Husten,
- Fieber sowie
- Kopf- und Gliederschmerzen

Die Patienten fühlen sich sehr schwach. Eine Influenza-Infektion kann aber auch mit leichten oder auch ganz ohne Beschwerden verlaufen. Erkältungserkrankungen ohne Fieber werden als grippeähnlich bezeichnet.

Die Virusgrippe ist keine Bagatellerkrankung: Aufgrund des geschwächten Abwehrsystems wird der Körper auch für schwere Infektionen anfälliger. Herzmuskel- und Lungenentzündung können die Folge sein, wenn man an Grippe erkrankt.

## **Mit Grippe im Bett: Wie lange ist man ansteckend?**

Nach einer Infektion mit Grippeviren treten die ersten Beschwerden relativ rasch nach ein bis zwei Tagen auf. Doch schon einen Tag vor Beginn der Beschwerden ist ein Grippekranker ansteckend. Ungefähr eine Woche lang nach Auftreten der ersten Symptome können Infizierte Viren verbreiten und andere anstecken.

<https://www.merkur.de/leben/gesundheit/grippewelle-2018-muessen-jetzt-influenza-wissen-zr-5526216.html>