



## Atemwegsinfektionen

# Was tun bei einer richtigen Grippe?

Während sich Erkältungen meist langsam entwickeln, setzen die **Symptome** einer „echten“ Grippe fast schon schlagartig ein. Rasch steigendes Fieber, Schüttelfrost, massive Kopf- und/oder Gliederschmerzen und das Gefühl, ernsthaft krank zu sein und sich nicht mehr auf den Füßen halten zu können, sind Kennzeichen einer Virusgrippe. Meist kommen im weiteren Verlauf Halsschmerzen und trockener Husten hinzu. Bei der Grippe handelt sich – anders als bei Erkältungen, bei denen oft auch von „Grippe“ oder „grippalem Infekt“ gesprochen wird – um ein ernstes Krankheitsbild.

### Gefahr von Komplikationen nicht unterschätzen

Verursacht wird die Grippe durch Influenza-Viren. Sie setzen dem Körper massiv zu. Zwar heilt die Grippe meist folgenlos aus, bagatellisieren darf man die Erkrankung aber nicht. Denn es kann auch zu Komplikationen kommen, so zum Beispiel:

- Es können Herz-Kreislaufstörungen bis hin zu ernstesten Erkrankungen wie einer Herzmuskelentzündung auftreten.
- Es kann sich in seltenen Fällen eine durch Viren bedingte Lungenentzündung entwickeln, die meist einen sehr schweren Verlauf nimmt.
- Die Viren können sich über die Atemwege hinaus ausbreiten und Entzündungen der Hirnhäute oder des Gehirns auslösen, die zu bleibenden Schäden führen können.
- Es kann zu einer zusätzlichen Infektion mit Bakterien kommen, die sich auf die Virusinfektion aufpfropft. So kann sich aus der Grippe auch eine bakteriell bedingte Lungenentzündung entwickeln.
- Vor allem bei Kindern drohen durch die Grippe Erkrankungen wie Infektionen der Nasennebenhöhlen und/oder Mittelohrentzündungen.

Wer an Grippe erkrankt, die Erkrankung sollte durch einen Arzt behandelt werden. Sportliche Aktivitäten sollten unbedingt vermieden werden, bis die Grippe komplett ausgeheilt ist. Besondere Vorsicht ist bei älteren Menschen, Kleinkindern und bei Menschen mit chronischen Erkrankungen geboten. Bei diesen Risikogruppen entwickeln sich überproportional häufig ernste Komplikationen.

### Per Impfung der Grippe vorbeugen

Schützen kann man sich vor der Grippeinfektion durch eine Impfung. Denn die Übertragung der Influenza-Viren erfolgt durch Tröpfcheninfektion, bei der Viren, die von Erkrankten beim Sprechen, Atmen und Husten in die Luft abgegeben werden, von den Personen in der Umgebung eingeatmet werden. Es ist deshalb ratsam, in Grippezeiten große Menschenansammlungen möglichst zu meiden. Hausmittel helfen übrigens gegen Erkältungen, gegenüber einer echten Grippe bieten sie jedoch keinen Schutz.

Da Influenza-Viren sehr variabel sind, muss der Impfstoff regelmäßig modifiziert werden und die **Impfung jährlich wiederholt** werden, und zwar möglichst bereits im Herbst. Empfohlen wird die Impfung:

- für Menschen jenseits des 60. Lebensjahres,
- für Personen mit schweren Grunderkrankungen wie chronischen Herz-, Lungen- oder Nierenleiden, für Menschen mit einer Lebererkrankung, mit Diabetes mellitus oder anderen Stoffwechselkrankheiten,
- für Patienten mit chronischen neurologischen Erkrankungen wie Multipler Sklerose,
- für Menschen mit eingeschränkter Abwehrkraft, also z.B. jenen, die immunsuppressiv wirkende Arzneimittel einnehmen müssen,
- für Bewohner von Alten- und Pflegeheimen,
- für Mitarbeiter im Gesundheitswesen wie Ärzte und Krankenschwestern.

### Links:

Arbeitsgemeinschaft Influenza, Robert-Koch-Institut

[www.influenza.rki.de](http://www.influenza.rki.de)

Deutsches Grünes Kreuz

[www.dgk.de/gesundheits/impfen/infektionskrankheiten](http://www.dgk.de/gesundheits/impfen/infektionskrankheiten)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



### Für Hinweise von Arzt und Praxisteam