



## Influenza („Virusgrippe“)

Influenza (Grippe) ist eine ansteckende akute Atemwegserkrankung, die durch Influenza-Viren ausgelöst wird. Neben Menschen können auch Tiere infiziert werden. Influenzaviren verändern sich immer wieder durch Mutationen. Aus einer solchen Mutation ging 2009 beispielsweise die „Neue Influenza A/H1N1“ hervor.

### Wie ist der Übertragungsweg der Influenza?

Die Influenzaviren werden durch Tröpfchen, die beim Sprechen, Husten oder Niesen freigesetzt werden, übertragen. Eine sogenannte indirekte Übertragung über die Hände oder verunreinigte Oberflächen (Türklinken, Arbeitsflächen) ist möglich.

### Wann und wie tritt die Influenza hauptsächlich auf?

Die Influenza tritt in Form jährlicher, weltweiter Wellen unterschiedlicher Stärke auf. Bei uns ist es eine Erkrankung der Wintermonate, der Höhepunkt der Wellen liegt meist in der Zeit von Ende Januar bis Anfang März. Dabei ändert sich der Typ der verursachenden Grippeviren von Jahr zu Jahr. In dieser Saison traten bisher vor allem der Typ A/H1N1 („Neue Influenza“) und der Typ B auf.

### Wie verläuft die Influenza beim Menschen?

Die Erkrankung beginnt etwa ein bis zwei (gelegentlich bis zu vier) Tage nach der Ansteckung, und verläuft akut mit Fieber oder Schüttelfrost, Kopf- und Halsschmerzen, Husten, Atemnot, Schnupfen, Muskel- und Gliederschmerzen. Der Übergang in eine Lungenentzündung ist möglich. Die Infektion kann häufig relativ mild oder sogar symptomlos verlaufen, es muss aber gerade bei chronischen Vorerkrankungen, alten Menschen und Schwangeren auch mit schwereren Verläufen gerechnet werden. Erkrankte können bis zu 1 Woche nach Beginn der Erkrankung die Viren ausscheiden.

### Wie wird die Diagnose "Influenza" gestellt?

Während einer Grippewelle im Winterhalbjahr erfolgt die Diagnose meist aufgrund der Symptome. Soweit erforderlich, kann die Infektion durch eine Laboruntersuchung (auch ein Schnelltest steht zur Verfügung) nachgewiesen werden, spezielle Laboruntersuchungen ermöglichen auch eine Bestimmung der Virusuntergruppen. Ausserhalb der Grippesaison ist eine klinische Diagnose ohne Laboruntersuchung kaum möglich.

### Gibt es eine Möglichkeit zur medikamentösen Behandlung?

Bei unkomplizierten Verläufen genügt in der Regel eine symptomatische Behandlung. Für schwere Erkrankungen und bei der Gefahr von Komplikationen stehen antivirale Medikamente zur Verfügung.

### Kann man sich gegen die Influenza impfen lassen?

Ja. Es gibt Grippeimpfstoffe verschiedener Hersteller, deren Zusammensetzung sich von Jahr zu Jahr ändert, aufgrund einer jährlichen Empfehlung der WHO. Der in diesem Jahr bisher am häufigsten aufgetretene Influenzastamm A/H1N1 ist in dem Grippeimpfstoff enthalten. Die Impfung wird vor allem für ältere Menschen (ab 60 Jahre), Menschen mit Grunderkrankungen, Schwangere, Heimbewohner und Personen mit einer erhöhten Infektionsgefährdung empfohlen und durch den Hausarzt durchgeführt. Nach der Impfung dauert es ca. 2 Wochen. Bis der Körper einen ausreichenden Schutz aufgebaut hat.

## **Was kann ich vorbeugend gegen die Erkrankung tun?**

Folgende Regeln sollten Sie in der Grippezeit zu Ihrem persönlichen Schutz und zum Schutz Ihrer Mitmenschen beachten:

- Vermeiden Sie nach Möglichkeit größere Menschenansammlungen, bzw. schränken Sie diese Situationen ein.
- Waschen Sie sich regelmäßig, mehrmals täglich die Hände mit Seife (auch zwischen den Fingern, Dauer 20-30 Sek.).
- Vermeiden Sie es möglichst, Mund, Nase oder Augen mit den Händen zu berühren, weil auf diesem Weg Viren von den Händen über die Schleimhäute in den Körper gelangen können
- Halten Sie beim Husten und Niesen Abstand zu anderen Personen
- Husten und Niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in Ihre Armbeuge, auf keinen Fall in die Hand. Taschentücher nach einmaliger Nutzung in den Abfall geben.
- Lüften Sie geschlossene Räume häufiger, dadurch wird die Zahl der Viren in der Luft verringert, und einem Austrocknen der Mund- und Nasenschleimhäute vorgebeugt.
  
- Schränken Sie, wenn Sie erkrankt oder krankheitsverdächtig sind, Kontakte zu Ihrer Umgebung möglichst ein und verzichten Sie auf Körperkontakt, wie Umarmen, Küssen usw. Wenn Sie zuhause versorgt werden, halten Sie sich nach Möglichkeit in einem separaten Raum auf.
- Erkrankte und enge Kontaktpersonen (Lebenspartner, Familie) sollten vor allem den Kontakt mit Personen meiden, die an chronischen Krankheiten, bösartigen Tumoren oder Immunschwäche leiden, weil bei diesen eine erhöhte Gefahr besteht, dass eine Influenza schwer oder mit Komplikationen verläuft.