

Die nächste Grippe kommt bestimmt

Ein gesunder Lebenswandel hilft, die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken. Damit hätte es die Grippe schon viel schwieriger. Das wirksamste Mittel bleibt jedoch die Impfung.

Von Felix Fleisch*

Wie die weisse Pracht gehört die alljährliche Grippewelle zu jedem Winter. Während diese Erkrankung normalerweise für gesunde Menschen zwar sehr unangenehm ist, aber nur selten schwere Verläufe zeigt, gibt es zwei Situationen, in denen dies nicht zutrifft: Einerseits, wenn Personen mit einem geschwächten Immunsystem und einer schon angeschlagenen Gesundheit betroffen werden. Andererseits, wenn völlig neue Grippeviren zirkulieren, gegen welche die meisten Menschen noch keine körpereigenen Abwehrmechanismen entwickelt haben.

Wie verläuft eine Grippe?

Angesteckt werden wir durch schon infizierte Personen. Das Influenza-Virus wird entweder durch direkten Kontakt – beispielsweise durch Husten, Niesen und Händeschütteln – oder durch indirekten Kontakt, zum Beispiel über Türklinken, auf andere Personen übertragen. Die Ansteckungsgefahr hängt nicht nur von der Menge der Viren ab, mit denen wir in Kontakt kommen, sondern auch vom Virus selbst. Je mehr sich dieses seit dem Vorjahr verändert hat, umso weniger kann das Immunsystem bei der Abwehr auf eine zurückliegende Impfung oder eine früher durchgemachte Grippeerkrankung zurückgreifen. Hier ist festzuhalten, dass die Grippe häufig mit «banalen» Erkältungskrankheiten verwechselt wird, welche durch andere Viren verursacht werden. Die Grippe selber beginnt typischerweise abrupt, indem es innert kurzer Zeit zu teilweise hohem Fieber bis zu 40 Grad sowie Gelenk-, Kopf- und Muskelschmerzen kommt. Diese Anzeichen sind bei Erkältungskrankheiten viel seltener und, wenn überhaupt, deutlich weniger ausgeprägt. Der Husten ist bei der Grippe meistens trocken. Häufig besteht auch ein Unwohlsein sowie eine ausgeprägte



Ab an die frische Luft: Wer sich viel bewegt und sich gesund ernährt, vermindert das Risiko einer Grippeerkrankung.

Bild Arno Balzarini/Keystone

Müdigkeit und Schwäche, die oft längere Zeit – durchaus auch wenige Wochen – anhalten können. Bei Kindern treten zusätzlich häufig Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auf, ausserdem ist bei ihnen auch die Fieberreaktion wesentlich stärker ausgeprägt. Bei den Erkältungskrankheiten stehen mehr das Niesen, die verstopfte Nase und vor allem Halsschmerzen im Vordergrund. Schwere Komplikationen treten dabei kaum auf, während bei der Grippeerkrankung – vor allem bei älteren Menschen sowie Patienten mit chronischen Erkrankungen, insbesondere Lungenentzündungen – gefürchtete Komplikationen nicht auszuschliessen sind.

Wie kann eine Grippe behandelt werden?

Bei unkomplizierten Grippeerkrankungen genügt eine symptomatische Behandlung. Das Wichtigste sind genügend Ruhe und körperliche Schonung sowie ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Das Fieber kann mit «Essigsöckli», Wadenwickeln sowie Medikamenten gesenkt werden. Letztere sind auch hilfreich gegen die Kopf-, Glieder- und Gelenkschmerzen.

Nicht immer genügt aber eine rein symptomatische Behandlung. Sind die Beschwerden sehr stark ausgeprägt oder ergeben sich Hinweise für Komplikationen, muss ein Arzt beigezogen werden. Zum Teil sind auch Hospitalisationen notwendig.

Wie kann man vorbeugen?

In einem normalen Grippewinter erkranken rund fünf bis zehn Prozent der Erwachsenen und 20 Prozent der Kinder an Influenza. Kinder sind häufiger davon betroffen, weil sie meist engere Kontakte zu anderen Menschen haben und das Immunsystem noch weniger gegen Grippeviren entwickelt ist. Jedes Jahr kommt es infolge der Grippe zu 100 000 bis 250 000

Arztbesuchen, zwischen 1000 und 5000 Hospitalisationen und rund 1000 Todesfällen, diese betreffen zu über 90 Prozent die Altersgruppe der über 65-Jährigen. Auch die jährlichen durch die Grippe verursachten Kosten für das schweizerische Gesundheitssystem sind beträchtlich; entsprechende Berechnungen gehen von rund 100 Millionen Franken aus. Wenn zudem die indirekten Kosten wie beispielsweise der Arbeitszeitausfall mitkalkuliert werden, wird der volkswirtschaftliche Schaden auf jährlich rund 300 Millionen Franken geschätzt.

Mit einigen simplen Hygieneregeln kann sowohl die Gefahr einer Übertragung von Viren wie auch das eigene Ansteckungsrisiko deutlich vermindert werden. Dazu gehört das regelmässige und gründliche Händewaschen mit Wasser und Seife. Seife tötet zwar keine Viren ab, mit dem Händewaschen werden aber Verunreinigungen und Viren enthaltende Tröpfchen mechanisch entfernt. Ferner soll beim Niesen und Husten ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase gehalten werden. Dieses ist nach Gebrauch mit anschliessendem Händewaschen in einem Abfalleimer zu entsorgen.

Ärzte geben Auskunft

Weitere Infos: www.suedostschweiz.ch/dossier

Wenn kein Taschentuch zur Verfügung steht, soll in die Armboge gehustet und genossen werden. Dies ist hygienischer, als die Hände vor den Mund zu halten. Falls die Hände trotzdem benutzt werden, sollten diese möglichst rasch danach gründlich mit Wasser und Seife gewaschen werden.

Um die eigene Widerstandsfähigkeit zu verbessern, ist ein gesunder Lebenswandel hilfreich. Dazu gehört eine ausgewogene Ernährung ebenso wie genügend Schlaf. Regelmässige körperliche Betätigung – mit entsprechender Kleidung an der frischen Luft – trägt zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Stärkung der Widerstandskräfte bei.

Das wirksamste Mittel, um der Grippe vorzubeugen, ist die Impfung. Wichtig ist diese insbesondere für Per-

sonen, welche ein erhöhtes Risiko haben, grippebedingte Komplikationen zu erleiden.

Wer zählt zu den Risikogruppen?

Personen, die besonders gefährdet sind, sind:

- Personen ab 65 Jahren
- Erwachsene und Kinder mit chronischen Krankheiten des Herzens oder der Atemwege, mit Stoffwechselstörungen wie Diabetes und starkem Übergewicht oder mit neurologischen Erkrankungen
- Personen mit einer Schwächung des Immunsystems wie beispielsweise HIV-Infizierte, Patienten mit Krebs oder immunsuppressiver Behandlung
- Menschen in Pflegeheimen und Personen mit chronischen Erkrankungen
- Frühgeborene ab dem Alter von sechs Monaten
- Schwangere ab dem vierten Schwangerschaftsmonat
- Frauen, die in den letzten vier Wochen entbunden haben.

Erst in den letzten Jahren haben epidemiologische Untersuchungen gezeigt, dass auch sonst gesunde Schwangere bei Grippeepidemien deutlich häufiger von Komplikationen betroffen sind und diese ab dem vierten Schwangerschaftsmonat schwerere Verläufe zeigen. Ferner ist die Grippeimpfung für all jene Personen empfehlenswert, welche im privaten oder beruflichen Umfeld in regelmässigem Kontakt mit den oben aufgeführten Personen stehen. Eine Impfung wird auch Personen empfohlen, die durch ihre berufliche Tätigkeit mit Hausgeflügel, Wildvögeln oder Schweinebeständen zu tun haben. Mit einer Impfung kann das Risiko einer Entwicklung von neuartigen Influenzaviren vermindert werden.

Was sind die Nebenwirkungen?

Die Wirksamkeit der Grippeimpfung ist gut erforscht. Sie hängt einerseits vom Alter und der Immunkompetenz

der Geimpften, andererseits von der Übereinstimmung der in der Impfung verwendeten Antigene mit den zirkulierenden Influenzaviren ab. Bei gesunden Erwachsenen kann durch die Impfung eine Erkrankung in vier von fünf Fällen verhindert werden. Bei älteren Menschen und Immungeschwächten ist dies lediglich noch bei jedem zweiten bis dritten der Fall. Es zeigt sich aber, dass bei Geimpften die Erkrankung jeweils milder verläuft. Wegen der reduzierten Wirksamkeit der Impfung bei diesen Risikopersonen ist es empfehlenswert, dass sich auch das Gesundheitspersonal und nahe stehende Kontaktpersonen wie Familienmitglieder ebenfalls impfen.

Die Verträglichkeit der Grippeimpfung ist in aller Regel gut. In der Schweiz werden lediglich Impfstoffe mit inaktivierten Virenbestandteilen verwendet. Da diese applizierten Antigene aber eine (gewollte) Antikörperproduktion in unserem Körper induzieren, ist es nicht erstaunlich, dass gewisse unerwünschte Nebenwirkungen auftreten. Am häufigsten sind lokale Reaktionen am Ort der Impfung: leichte Schmerzen, gelegentliche Rötung und manchmal Juckreiz. Diese Reaktionen bessern sich in aller Regel nach ein bis zwei Tagen spontan wieder. Neben diesen lokalen kann es auch zu systemischen Reaktionen wie Fieber, Muskelschmerzen und Unwohlsein kommen. Auch dies ist ein Zeichen der Immunantwort und bessert sich spontan wieder.

Wer sollte sich nicht impfen lassen?

Weniger harmlos sind allergische Reaktionen auf Impfstoffbestandteile, insbesondere bei Überempfindlichkeit gegen Hühnereiproteine. Ist eine entsprechende Unverträglichkeit bekannt, wird den betroffenen Personen empfohlen, sich nicht mehr gegen Grippe impfen zu lassen.

Bei Personen mit einem febrilen Infekt sollte zudem erst nach dem Abklingen der Symptome geimpft werden. Dies, weil sonst die Immunantwort beeinträchtigt sein kann.

*Felix Fleisch



Ausbildung: Medizinstudium in Zürich, Ausbildungen an verschiedenen Regional-, Kantons- und Universitätskliniken zum Internisten und Infektiologen.

Aktuelle Tätigkeit: Arbeitet seit 2001 im Kantonsspital Graubünden in Chur.

Funktion: Leitender Arzt für Infektiologie und Spitalhygiene, Mitglied verschiedener nationaler und internationaler Fachgesellschaften und Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Spitalhygiene.