



### Grippe – was steckt dahinter?

Bei der echten Grippe (Influenza) handelt es sich um eine akut auftretende Infektionskrankheit, die immer von Influenza-Viren verursacht wird. Für einen grippalen Infekt, der ähnlich aber meist milder verläuft, können viele verschiedene Viren verantwortlich sein. Die weltweit verbreiteten Influenzaviren sind hochansteckend, so dass in einem bestimmten Zeitraum oft sehr viele Menschen an einer Grippe erkranken.

### Wie entsteht eine Grippe?

Influenza-Viren befallen die Schleimhautzellen in den Atemwegen, zerstören diese und breiten sich auf weitere Zellen aus. Die resultierende Entzündungsreaktion bedingt dann die Grippesymptome. Das Einatmen winziger virushaltiger Sekrettröpfchen, die eine infizierte Person beim Niesen oder Husten versprüht, ist der wichtigste Übertragungsweg. Auch über die Hände und – seltener – über Gegenstände wie Türklingen oder Haltestangen im Bus kann das Virus weitergegeben werden. Besonders hoch ist die Ansteckungsgefahr, wenn viele Menschen in geschlossenen Räumen zusammen kommen.

### Wie äußert sich die Grippe und wie verläuft sie?

Zwischen Ansteckung und ersten Krankheitszeichen vergehen etwa zwei Tage. Während eine Erkältung langsam beginnt, setzt die Grippe plötzlich und heftig ein – häufig mit Fieber über 38,5 Grad, trockenem Husten, Heiserkeit, Halsweh, Muskel- und Kopfschmerzen, allgemeiner Schwäche und Erschöpfung. Weitere mögliche Symptome sind Schüttelfrost, Schweißausbrüche, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Welche Beschwerden auftreten und wie ausgeprägt sie sind, kann von Patient zu Patient unterschiedlich sein. Die Gefahr, andere anzustecken, besteht von einem Tag vor bis circa fünf Tage nach Beginn der Symptome. Meist heilt eine Grippe nach ein bis zwei Wochen ohne Folgen wieder ab. Der Husten kann vor allem bei älteren Menschen noch deutlich länger anhalten.

### Wie wird eine Grippe behandelt und was gilt es zu beachten?

Bei durch Bakterien bedingten Erkrankungen können Antibiotika lebensrettend sein. Da es sich bei der Grippe jedoch um eine Virusinfektion handelt, bleiben diese Medikamente hier wirkungslos. Zur Unterstützung des Heilungsprozess ist es wichtig, sich körperlich zu schonen, ausreichend zu schlafen, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen und auf das Rauchen zu verzichten. Um Menschen in der unmittelbaren Umgebung vor einer Ansteckung zu schützen sollte folgendes beachtet werden:

- Husten oder niesen Sie möglichst in ein Einmal-Taschentuch, das Sie direkt entsorgen oder in die Ellenbeuge.
- Waschen Sie sich häufiger die Hände und vermeiden Sie das Händeschütteln.
- Sorgen Sie dafür, dass das Krankenzimmer regelmäßig gelüftet wird.
- Insbesondere nachts und beim Essen sollte der Erkrankte von anderen Familienangehörigen getrennt sein.

Die effektivste und wichtigste Vorbeugungsmaßnahme gegen eine Influenza ist die Grippeschutzimpfung, die jährlich vor Beginn der Grippesaison im Oktober/November erfolgen sollte.