

GRIPPE (INFLUENZA)

1/2025

Was ist Influenza?

Die echte Grippe, auch Influenza genannt, ist eine akute [Erkrankung der Atemwege](#). Sie ist eine ernsthafte, mitunter auch lebensbedrohliche Erkrankung (bei chronisch Kranken), die durch Grippeviren ausgelöst wird. Erkältungen oder „grippale Infekte“ dagegen werden von anderen Erregern verursacht. In Deutschland kommt es in den Wintermonaten nach dem Jahreswechsel zu Grippewellen mit unterschiedlicher Ausbreitung und Schwere. Influenzaviren verändern sich ständig und bilden häufig neue Varianten.

Wie werden Influenzaviren übertragen?

Von Mensch zu Mensch. Die Grippe ist sehr ansteckend. Beim Niesen, Husten oder Sprechen gelangen kleinste, [virushaltige Tröpfchen](#) des Nasen-Rachen-Sekrets von Erkrankten in die Luft und können von anderen Menschen in der Nähe eingeatmet werden. Auch über die Hände werden die [Viren](#) weitergereicht, wenn diese mit virushaltigen Sekreten in Kontakt gekommen sind. Werden anschließend Mund, Nase oder Augen berührt, können die Grippeviren über die Schleimhäute in den Körper eindringen.

Über verunreinigte Gegenstände: Die Erreger können auch an Türklinken, Haltegriffen, Treppengeländern oder ähnlichen Gegenständen haften und von dort [über die Hände](#) weiter gereicht werden.

Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Die Schwere der Erkrankung kann unterschiedlich sein. Typisch für eine echte Grippe ist das plötzlich einsetzende Krankheitsgefühl mit Fieber, Halsschmerzen und trockenem Husten, begleitet von Muskel-, Glieder-, Rücken- oder Kopfschmerzen. Die Erkrankten fühlen sich sehr schwach. Bei einem unkomplizierten Verlauf halten die Beschwerden etwa 5 bis 7 Tage an. Eine Grippe-Infektion kann aber auch mit leichten oder auch ganz ohne Beschwerden verlaufen. Sie kann dagegen auch mit schweren Krankheitsverläufen einhergehen, die im schlimmsten Fall zum Tod führen. Als häufigste **Komplikationen** werden Lungenentzündungen gefürchtet. Bei Kindern können sich auch Mittelohrentzündungen entwickeln. Selten können Entzündungen des Gehirns oder des Herzmuskels auftreten.

Wann bricht die Krankheit aus und wie lange ist man ansteckend?

Nach einer Ansteckung spürt man erste Beschwerden relativ rasch nach 1 bis 2 Tagen. Die Erkrankten können bereits am Tag vor Beginn der Beschwerden und bis ca. 1 Woche nach Auftreten der ersten Krankheitszeichen ansteckend sein. Kinder oder Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem können die Erreger auch länger ausscheiden.

Wer ist besonders gefährdet?

Senioren, Schwangere und Menschen mit einer chronischen Grunderkrankung haben ein höheres Risiko für schwere Verläufe einer Grippe.

Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

Um eine Weiterverbreitung zu vermeiden, sollten Sie den Kontakt zu anderen Menschen möglichst einschränken, besonders zu Säuglingen, Kleinkindern und Schwangeren sowie Senioren und Menschen mit geschwächter Immunabwehr oder mit Grunderkrankungen. Bleiben Sie in der akuten Krankheitsphase zu Hause und halten Sie Bettruhe ein. Sorgen Sie für eine regelmäßige Durchlüftung des Krankenzimmers bzw. Aufenthaltsraumes.

Meist werden bei einer Grippe nur die Beschwerden behandelt. [Antibiotika](#) sind wirkungslos bei Krankheiten, die durch Viren ausgelöst werden. Sie kommen gegebenenfalls zum Einsatz wenn zusätzlich bakteriell verursachte Komplikationen auftreten. Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife und meiden Sie möglichst Händeschütteln. Niesen und husten Sie nicht Ihre Mitmenschen an. Wenden Sie sich ab und husten oder niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in die Ellenbeuge. Wenn Sie beim Niesen oder Husten doch die Hand vor dem Gesicht hatten, waschen Sie sich möglichst direkt danach die Hände.

Hygienemaßnahmen:

Waschen Sie sich mehrmals täglich gründlich die Hände mit Wasser und Seife! Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab. Besonders dann, wenn Sie Kontakt zu Erkrankten hatten oder mit Gegenständen die Erkrankten berührt haben. Berühren Sie so wenig wie möglich mit Ihren Händen die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase. Vermeiden Sie bei Grippewellen Händeschütteln und halten Sie Abstand zu niesenden oder hustenden Personen. Vermeiden Sie nach Möglichkeit engen Kontakt zu Erkrankten, auch im häuslichen Umfeld.

Zusammenfassung:

Wenn ein Abstrich gemacht wurde melden wir uns bei Ihnen telefonisch wenn der gemachte Abstrich auf Influenza positiv ausfällt. Auch das Gesundheitsamt wird von uns informiert und meldet sich eventuell bei Ihnen:

- 1.) Achten Sie auf die Vermeidung von Ansteckung für Personen, die sich eine echte Influenzagrippe medizinisch nicht „leisten“ können. Kein Besuch von Großeltern, chronisch Kranken, Schwangeren, immungeschwächten Menschen..... !!!!
- 2.) Gesunde Menschen, auch Kinder sind in der Regel nach 5-6 Tagen ohne Fieber. Benötigen jedoch noch einige Tage (deutlich länger als bei sonstigen Viruserkrankungen) um sich wieder wohl zu fühlen. Daher ist von sportlichen Aktivitäten auch in den Tagen nach Abklingen der Symptome abzuraten!
- 3.) Da die Erkrankten durch das Krankheitsgefühl wenig essen und trinken achten Sie auf regelmäßige Zufuhr von kleinen Mengen leicht verdaulicher Nahrungsmittel. Zum Teil ist es sinnvoll eine Eieruhr zu stellen und stündlich Ihrem Kind kalorienhaltige Getränke und Nahrungsmittel in kleinen Mengen anzubieten. (Alles was das Kind will).
- 4.) Der Körper braucht in erster Linie Ruhe und Kalorien. Fiebersenkung nur bei „leidendem Kind“, Fieber verhindert die Vermehrung der Viren und verkürzt die Krankheitsdauer.

Der Krankheitsverlauf kann stark unterschiedlich sein. 1-2 Tage bis 1 Woche, alles möglich!

Wann sollten Sie Ihr Kind erneut in unserer Praxis oder im Notdienst vorstellen?

- Wenn Ihr Kind nach einigen Tagen wechselnden Fiebers scheinbar auf dem Weg der Besserung ist und dann erneut sehr hohes Fieber auftritt, welches einige Stunden nach der Fiebersenkung erneut sehr hoch auftritt.
- Sich der scheinbar bereits besser werdende Allgemeinzustand des Kindes deutlich verschlechtert (insbesondere bei schneller Atmung).

In seltenen Fällen wird bei dem geschilderten Verlauf durch eine bakterielle Besiedelung der Lunge eine Antibiotikatherapie (5 von 100 Patienten) erforderlich.

Ihr Praxisteam Dr. Weinzheimer, Dr. Reinfeld !