



Merkblatt über Influenza

Stand September 2023

Die Influenza (oder echte Grippe) ist eine sehr ansteckende akute Erkrankung der Atemwege, die überwiegend im Winterhalbjahr auftritt. Es handelt sich um eine ernsthafte Erkrankung, die auch lebensbedrohliche Verläufe nehmen kann.

Sie wird durch Grippeviren ausgelöst, die weltweit verbreitet sind. Grippeviren verändern sich ständig und bilden neue Varianten, daher kann man sich mehrmals im Leben anstecken. Deshalb wird der Influenza-Impfstoff regelmäßig neu angepasst.

Saisonal kommt es in Deutschland in den Wintermonaten zu Grippewellen durch Influenzaviren der Typen A und B mit unterschiedlich starker Ausbreitung, wobei jährlich 5-20% der Bevölkerung infiziert werden.

Krankheitsbild

Die Zeit von der Ansteckung bis zum Krankheitsausbruch (Inkubationszeit) beträgt bei der saisonalen Influenza in der Regel 1-2 Tage.

Typischen Symptome sind: plötzlicher Erkrankungsbeginn mit Fieber, trockener Reizhusten, Halsschmerzen, Kopf-, Muskel- Gliederschmerzen. Weitere Symptome können allgemeine Schwäche, Schweißausbrüche, Schnupfen, Übelkeit/Erbrechen und Durchfall sein. Es kommen leichte, aber auch schwere, krankenhauspflichtige Verläufe vor. Die häufigsten Komplikationen sind Lungenentzündungen, aber auch Entzündung des Herzmuskels und des Gehirns und bei Kindern häufiger Mittelohrentzündungen.

Die Krankheitsdauer liegt bei unkompliziertem Verlauf bei 5-7 Tagen, die Dauer der Ansteckungsfähigkeit bei mindestens 4-5 Tage ab Auftreten der ersten Symptome.

Die Zeiten können jedoch in Abhängigkeit von Krankheitsverlauf, Komplikationen und Risikofaktoren auch deutlich länger sein.

Besonders gefährdet für schwere Verläufe sind Senioren, Schwangere und Personen mit chronischen Grunderkrankungen.

Infektionsquellen und -wege

Die Übertragung der Influenzaviren erfolgt von Mensch zu Mensch in der Regel durch virushaltige Tröpfchen aus den Atemwegen, die z.B. beim Sprechen, Husten oder Niesen entstehen. Schmierinfektionen durch Handkontakt mit kontaminierten Flächen sind auch möglich. Gelangen die Viren auf die Schleimhaut im Nasen-Rachen-Raum, können sie in den Organismus eindringen.

Die Überlebensfähigkeit des Virus in der Umwelt ist von den Umgebungsbedingungen, insbesondere Feuchtigkeit und Temperatur abhängig. Bei niedrigen Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt kann das Virus im Wasser bis zu mehreren Wochen infektiös bleiben.

Therapie

Über die Behandlung entscheidet der Arzt/ die Ärztin. Bei einem unkomplizierten Verlauf erfolgt sie überwiegend symptomatisch. Es wird empfohlen Bettruhe einzuhalten, viel zu trinken und die Räumlichkeiten regelmäßig durchzulüften. Spezielle Therapie, z.B. mit antiviralen Arzneimitteln, kann bei Verdacht auf schweren Verlauf bzw. beim Vorliegen von Grunderkrankungen erforderlich sein.

Antibiotika sind wirkungslos bei durch Viren verursachten Erkrankungen, wie der Grippe und kommen nur zum Einsatz, wenn durch Bakterien verursachte Komplikationen festgestellt werden.

Zu beachten ist, dass die Gabe von Salizylaten (z.B. ASS, Aspirin) bei Kindern kontraindiziert ist, da dies zu einer akuten Entzündung des Gehirns führen kann.

Maßnahmen zum Schutz vor Influenzaviren

- Vermeiden von Händegeben, Anhusten oder Anniesen
- Vermeiden von Berührungen der Augen, Nase oder Mund
- Beim Husten/Niesen Bedeckung von Mund und Nase mit Ellenbeuge und nicht mit der Hand
- Nutzung und sichere Entsorgung von Einmaltaschentüchern
- Regelmäßiges Lüften
- **Gründliches Händewaschen** nach Kontakt mit Nasen- und Mundsekret, Personenkontakten, nach Benutzung von Sanitäreinrichtungen und vor Nahrungsaufnahme
- Vermeidung von engen Kontakten zu möglicherweise erkrankten Personen
- Vermeiden der Kontakte von erkrankten Personen zu Personen mit eingeschränkter Abwehrfunktion wie chronisch Kranke, Säuglinge und Kleinkinder (kranke Kinder sollten nicht von Großeltern betreut werden)
- Im Haushalt sollte soweit möglich darauf geachtet werden, dass eine räumliche Trennung des Erkrankten von anderen Familienmitgliedern erfolgt, insbesondere während des Essens und nachts

Impfung

Die wichtigste Präventionsmaßnahme stellt die Schutzimpfung dar, die jährlich, vorzugsweise in den Monaten Oktober und November, durchgeführt werden sollte. Die volle Ausbildung des Impfschutzes benötigt ca. 2 Wochen.

Geimpft werden sollten:*

- alle Personen ab 60 Jahren,
- Personen jeden Alters mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens (z. B. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes mellitus oder andere Stoffwechsel- und Immundefizienzkrankheiten, chronische neurologische Grundkrankheiten),
- Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen,
- alle gesunden Schwangeren ab dem 2. Trimenon und Schwangeren mit einer chronischen Grundkrankheit,
- bereits ab dem 1. Trimenon,
- Personen mit erhöhter beruflicher Gefährdung, z.B. medizinisches Personal,
- Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute Risikopersonen fungieren können.

* Auszug aus den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO).

Bei weiteren Fragen stehen wir gerne zur Verfügung:

Tel.: 06074 8180 62730, -62759 oder -63765
Fachdienst Gefahrenabwehr- und Gesundheitszentrum (Gesundheitsaufsicht)
Gottlieb-Daimler Straße 10
63128 Dietzenbach