



IHRE HAUSÄRZTE

Dr.med. Michael Fischer
Innere Medizin
Dr.med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

Hat mich die „Grippe“ – Influenza erwischt?

Spricht man landläufig von einer „Grippe“, so werden hierunter fälschlicher verschiedene Atemwegserkrankungen vermischt.

Die banalen Erkältungskrankheiten werden durch meist harmlose Erkältungsviren verursacht. Diese „Erkältungen“ und so genannten „grippalen Infekte“ verlaufen meist nicht schwer, sind mit lästigem Krankheitsgefühl verbunden und klingen meist nach wenigen Tagen ab.

Die Influenza bzw. „Grippe“ hingegen ist eine hochansteckende Infektion ausgelöst durch die Influenza-Viren, die eine schwere Atemwegserkrankung bis hin zu einer Lungenentzündung, Herz- und weitere Organbeteiligung hervorrufen *kann*. Dabei sterben jährlich während der Grippesaison von Oktober bis April mit einem Höhepunkt meist von Januar bis März in *Deutschland* 5000 bis 10000 Menschen.

Wie unterscheide ich denn nun was ich habe? Das Beschwerdebild mit Fieber, Abgeschlagenheit, Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen, sowie Atembeschwerden haben alle Atemwegsinfektionen in wechselnder Ausprägung gemeinsam. Jedoch treten die Beschwerden bei einer Grippe plötzlich und schwerer auf und reißen einen aus dem Alltagsgeschehen heraus. Im Gegensatz hierzu können wir bei Erkältungen, die langsamer beginnen und milder verlaufen unseren Alltag noch weitgehend bewältigen. Die Übersichtstabelle soll die wesentlichen Unterschiede nochmals – **rot markiert** – verdeutlichen:

Beschwerden	Influenza bzw. „Grippe“	„Erkältung“ „grippaler Infekt“
Plötzlicher Beginn	+++	langsamer Beginn
Fieber über 38,5 °C	+++	Fieber meist bis 38,0 °C
Abgeschlagenheit	+++	+
Muskel-/Gliederschmerzen	+++	++
Kopfschmerzen	+++	+
Atembeschwerden	++	+
Rachenentzündung	++	++
Schnupfen	+	+++
Augenentzündung	+	++
(Blutige) Mundschleimhautflecken	+++	(+)
(+) kaum vorhanden; + leichte ++ mittelschwere und +++ schwere Ausprägung		

Wie wird die Erkrankung übertragen und wie lange dauert es bis ich krank werde? Die Grippe-Viren werden als Tröpfcheninfektion, also durch Husten, Niesen und Sprechen über die Luft von Mensch zu Mensch übertragen. Falls Sie kleinste virenhaltige Tröpfchen einatmen kann dies zu einer Infektion führen und sie bekommen nach 1-4 Tagen Beschwerden (Inkubationszeit). Aber auch durch Händeschütteln und engen Körperkontakt wie z.B. Küssen können die Viren übertragen werden, auch durch noch vermeintlich Gesunde die noch keine Krankheitszeichen haben.



IHRE HAUSÄRZTE

Dr.med. Michael Fischer
Innere Medizin
Dr.med. Marianne Lober
Allgemeinmedizin

Wann soll ich zum Arzt? Wenn Sie glauben mehr als nur die üblichen Erkältungssymptome zu haben und viele der oben in der Tabelle angeführten Beschwerden in starker Ausprägung bei sich erkennen, dann sollten Sie ihren Hausarzt aufsuchen. Vor allem wenn sich Ihr Gesundheitszustand plötzlich und rasch verschlechtert. Wenn zu diesem Zeitpunkt dann auch noch eine Grippewelle läuft, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass Sie ebenfalls erkrankt sind.

Welche Therapie wird mir mein Hausarzt empfehlen? Vorbeugende Maßnahmen durch Impfung und Einhaltung allgemeiner Hygieneregeln haben wir im Thema „Grippeimpfung - auch für mich sinnvoll?“ dargestellt. Sind sie jedoch an einer Grippe erkrankt. Sollten Sie neben den Hygieneregeln folgende Hinweise beachten:

- Kurieren Sie Ihre Krankheit zu Hause aus und schonen Sie sich.
- Besprechen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem Hausarzt!
- Falsch verstandener Ehrgeiz und der Versuch zur Arbeit zu gehen schadet Ihnen und Ihrem Arbeitskollegen.
- Hände mehrmals täglich waschen auch in den Fingerzwischenräumen mit Seife 20-30 Sekunden zum Schutz Ihrer Familienmitglieder,
- hygienisch Husten am besten in ein Taschentuch oder falls nicht vorhanden in die Ellenbogenbeuge – nicht in die Hände!
- Einmal-Taschentücher in den Mülleimer entsorgen!
- Geschlossene Räume sollten Sie 3-4x täglich kräftig für etwa 10 Minuten lüften um die Virenzahl in der Luft zu vermindern und zu trockene Luft in beheizten Räumen zu verbessern.
- Kalte Wadenwickel zum Fiebersenken als natürliche Methode.
- Gurgellösungen und Inhalation mit Salz- oder Kamillenlösungen können lindernd wirken.
- Achten Sie auf ausreichende Trinkmengen, das Sie einen höheren Flüssigkeitsbedarf haben!

Wenn sich für Ihren Hausarzt die Diagnose einer Grippeerkrankung eventuell durch einen zusätzlichen Rachenabstrich bestätigt, wird er Ihnen sofern die Beschwerden nicht länger wie 24-48 Stunden bestehen, ein Grippemedikament sogenannter „Neuraminidasehemmer“ verordnen. Diese Medikamentengruppe hemmt Enzymsysteme, die die Grippeviren zu ihrer Vermehrung brauchen. Somit können sich die bereits vorhandenen Viren nicht weiter vermehren und die Erkrankung verläuft deutlich milder und die weitere Virenausbreitung im Körper ist gehemmt. Diese Medikamente sind nur ausreichend im Anfangsstadium der Erkrankung wirksam. Also ein rechtzeitiges Erkennen der Grippeerkrankung und umgehende Beginn einer Behandlung ist entscheidend für die Therapiewirksamkeit.

Weitere Medikamente können zum Fiebersenken erforderlich sein. Ein Antibiotikum, das nur gegen Bakterien und eben nicht gegen die ursächlichen Viren wirksam ist, werden Sie außer bei bakteriellen Begleitinfektionen, normalerweise nicht verordnet bekommen.