

Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg von Berlin
Abteilung Jugend und Gesundheit

Gesundheitsamt
Rathausstr. 27, 12105 Berlin



Influenza (Grippeviren)

Erreger

Erreger der Influenza (oder Grippe) sind Viren, die in die Typen A, B und C unterteilt werden. Für den Menschen sind die saisonal auftretenden Influenza A- und B-Viren besonders bedeutsam. Influenzaviren verändern sich ständig und bilden häufig neue Varianten. Durch diese Änderungen kann man sich im Laufe seines Lebens öfter mit Grippe anstecken und erkranken. Deshalb wird auch der Influenza-Impfstoff jedes Jahr neu angepasst.

Infektionsweg

Die echte Grippe ist eine akute Infektionskrankheit der Atemwege, die überwiegend durch Tröpfchen beim Husten oder Niesen übertragen wird. Sie ist eine ernsthafte, mitunter auch lebensbedrohliche Krankheit. In Deutschland kommt es in den Wintermonaten zu Grippewellen mit unterschiedlicher Ausbreitung und Schwere.

Symptome

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. Als häufigste **Komplikationen** werden Lungenentzündungen gefürchtet. Bei Kindern können sich auch Mittelohrentzündungen entwickeln. Selten können Entzündungen des Gehirns oder des Herzmuskels auftreten. Schwere Krankheitsverläufe können zum Tod führen.

Schutz durch Impfung

Der beste Schutz gegen Grippe ist eine Impfung. Sie sollte jährlich erfolgen, am besten in den Monaten Oktober und November. Jedes Jahr wird die Zusammensetzung des Impfstoffs überprüft und gegebenenfalls angepasst, um gezielt vor den Virus-Varianten zu schützen, die voraussichtlich im Umlauf sein werden.

Die Grippe-Impfung wird von der Ständigen Impfkommission am Robert Koch-Institut (STIKO) für Menschen empfohlen, die besonders gefährdet sind, schwer zu erkranken:

- Menschen, die 60 Jahre und älter sind
- Schwangeren ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel; bei chronischen Grunderkrankungen schon ab dem ersten Schwangerschaftsdrittel
- Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch ein Grundleiden, wie zum Beispiel chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislauferkrankungen, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes oder andere Stoffwechselerkrankungen, chronische neurologische Krankheiten wie Multiple Sklerose, angeborene oder später erworbene Störungen des Immunsystems wie HIV-Infektion
- Personen mit stark erhöhtem Risiko, sich und andere anzustecken, zum Beispiel medizinisches Personal oder Menschen in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr

Hygiene

Meiden Sie bei Grippewellen möglichst, das Händegeben und halten Sie Abstand zu niesenden oder hustenden Personen.

Waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände mit Wasser und Seife, besonders nach dem Benutzen von öffentlichen Räumen und/oder Verkehrsmitteln.

Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab, besonders nach Kontakt zu Erkrankten oder mit Gegenständen, die Erkrankte berührt hatten.

Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

Die Dauer der Ansteckungsfähigkeit beträgt etwa 4 bis 5 Tage ab Auftreten der ersten Symptome. Eine längere Dauer ist aber v.a. bei Kindern möglich.

Berühren Sie so wenig wie möglich mit Ihren Händen die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase. Beim Husten und Niesen sollten der Mund und die Nase vorzugsweise mit der Ellenbeuge und nicht mit der Hand bedeckt werden, um die Verbreitung der Erreger zu vermindern. Außerdem sollten Erkrankte regelmäßig ihre Hände waschen. Zimmer sollen regelmäßig gelüftet werden.

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.

Behandlung

Meist werden bei einer Grippe nur die Beschwerden behandelt. Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, wenn starke Krankheitszeichen auftreten oder sich erneut verschlimmern. Im Einzelfall und nach ärztlicher Verordnung können auch spezielle Medikamente gegen Grippe zum Einsatz kommen. Diese Mittel sollten aber möglichst innerhalb von 48 Stunden nach Erkrankungsbeginn eingenommen werden. Antibiotika sind wirkungslos bei Krankheiten, die durch Viren verursacht werden. Sie kommen gegebenenfalls zum Einsatz, wenn zusätzlich bakteriell verursachte Komplikationen auftreten.

Sollten Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder den Fachbereich Hygiene und Umweltmedizin des Gesundheitsamtes Tempelhof-Schöneberg:

Telefon: Gesundheitsaufsicht 90277-7353

E-Mail: hygiene@ba-ts.berlin.de

Ihr Gesundheitsamt Tempelhof-Schöneberg