

Die Grippe ist keine Erkältung – lassen Sie sich impfen!

Der eine oder andere unserer Patienten ist bereits verschnupft – die Erkältungssaison hat begonnen. Kaum sinken die Temperaturen, fühlen sich Erkältungsviren aus den verschiedensten Gruppen in unserer Nasen- und Rachenschleimhaut wohl. Sie verursachen dort lästigen Fließschnupfen, Heiserkeit, Halsschmerzen oder Husten, falls die Bronchien mit betroffen sind.

Was tun gegen Erkältungskrankheiten?

Anstecken kann sich jeder per Tröpfcheninfektion durch die Luft.

Die beste Vorbeugung gegen Erkältungen ist regelmäßiges Händewaschen mit Seife. Vermieden werden sollte auch häufiges Händeschütteln und enger Kontakt mit Erkrankten. Auch gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung an frischer Luft können das Immunsystem stärken.

„Frau Doktor, ich bin schon eine Woche erkältet und es wird nicht besser!“

Eine normale Erkältung dauert mit oder ohne Medikamente ungefähr zwei Wochen. Zur Linderung der Beschwerden helfen abschwellende Nasentropfen, pflanzliche Schleimlöser, Hustenstiller, Inhalationen mit heißem Dampf und vor allem körperliche Schonung und Ruhe, damit die Selbstheilungskräfte des Körpers sich entfalten können.

Helfen Antibiotika bei Erkältung?

Bei einer normalen Erkältung sind Antibiotika völlig wirkungslos und belasten den Körper nur mit Nebenwirkungen. Droht eine Lungen- oder Mittelohrentzündung oder eine hartnäckige Nebenhöhlenentzündungen, kommen Antibiotika zum Einsatz.

Kann sich hinter einer Erkältung auch eine Grippe verstecken?

Auch die hoch ansteckenden Grippeviren aus der Gruppe der Influenzaviren verursachen in mehr als zwei Drittel der Fälle ausschließlich Symptome einer harmlosen Erkältung. Nur in jedem 3. bis 5. Fall kommt es zum Vollbild der Grippe, die besonders Kindern, älteren Patienten mit Vorerkrankungen, abwehrgeschwächten Personen und Schwangeren gefährlich werden kann.

Wie erkennt man eine Grippe?

Typisch ist ein schlagartiger Beginn der Beschwerden mit hohem Fieber bis 40°C, Reizhusten, starkem Krankheitsgefühl, Übelkeit, Herzrasen, quälenden Gliederschmerzen und Kreislaufsymptomen. Viele unserer Patienten schaffen es aufgrund ihrer körperlichen Schwäche überhaupt erst am dritten oder vierten Krankheitstag die Praxis aufzusuchen.

Warum ist eine Grippe gefährlich?

Bei jungen und gesunden Patienten verläuft eine Grippe im Normalfall als unangenehme aber selbstlimitierende Erkrankung.

Bei den oben aufgezählten gefährdeten Personen jedoch treten gehäuft schwere Verläufe auf. Diese können mit Lungenentzündung bis zur maschinellen Beatmung, mit bakterieller Superinfektion, Herzmuskelentzündung oder auch Hirnhautentzündung enden. Die durchschnittliche Sterblichkeit der Grippe liegt bei knapp einem auf 200 Grippefälle auf (0,4 %).

Auch nach überstandener Grippe fühlen sich viele Patienten noch mehrere Wochen geschwächt und kommen nur sehr langsam wieder in Form.

Kann man Grippe mit Antibiotika behandeln?

Nein, gegen virale Erkrankungen sind Antibiotika wirkungslos.

Behandelt werden kann die Grippe, wenn sie frühzeitig diagnostiziert wird, mit sogenannten Neuraminidasehemmern. Das sind Medikamente, die den Stoffwechsel der Grippeviren unterbinden. Nicht immer ist jedoch ein ausreichender Therapieerfolg zu erzielen.

Wer sollte sich impfen lassen?

Die jährliche Grippeimpfung ist eine wirksame und empfohlene Maßnahme zur Vorbeugung der Erkrankung.

Selbstverständlich sollte medizinisches Personal geimpft sein. Ebenso kann die Impfung für Personen, die in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr arbeiten, empfehlenswert sein.

Standardimpfung ist die Grippeimpfung außerdem für alle Patienten ab 60 Jahre, Schwangere (ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel), abwehrgeschwächte Patienten, Bewohner von Alten- und Pflegeheimen und chronisch Kranke.

Auch, wenn Sie mit Personen aus diesen Risikogruppen engen Kontakt haben, sollten Sie sich als Kontaktperson impfen lassen.

Nicht geimpft werden dürfen Personen mit einer Hühnereiweißallergie.

Lassen Sie sich einfach von Ihrem Hausarzt beraten, ob eine Grippeimpfung für Sie empfehlenswert ist.

Welcher Impfstoff kommt zum Einsatz?

Seit der letzten Saison wird auch von den gesetzlichen Krankenkassen der sogenannte Vierfach-Impfstoff übernommen. Es handelt sich um einen Totimpfstoff mit inaktiven Virusbestandteilen, der jährlich die neueste Empfehlung der WHO berücksichtigt und jetzt gegen vier verschiedene Subtypen des Virus schützt.

Damit konnte die Schutzwirkung, die früher nur bei durchschnittlich 50 bis 70 % lag, deutlich erhöht werden.

Die Grippeimpfung ist im Allgemeinen gut verträglich, bis auf übliche milde Impfreaktionen. Schwere Nebenwirkungen kommen nur sehr selten vor. Nebenwirkungen sind im Üblichen milde und vorübergehend. Am häufigsten treten Kopf- oder Muskelschmerzen sowie Abgeschlagenheit auf.

„Frau Doktor, ich habe mich letztes Jahr impfen lassen und bin trotzdem krank geworden – und zwar direkt danach!“

Das kann mehrere Gründe haben. Auf jeden Fall kann man nicht durch die Grippeimpfung krank werden, weil sie nur inaktive Bestandteile des Virus enthält.

Keine Impfung erreicht eine Schutzwirkung von 100 % – die Grippeimpfung kann im Optimalfall bis 80 % Schutzwirkung erreichen. Ältere Menschen können aber ihr Erkrankungsrisiko durch die Impfung in etwa halbieren, auch wenn die Immunantwort bei älteren Patienten im Vergleich zu Jüngeren schwächer ausfällt.

Bis eine Schutzwirkung durch Antikörper nach einer Impfung aufgebaut wird, vergehen bis zu 14 Tage. Insofern kann man sich auch bereits vor oder unmittelbar nach der Impfung noch angesteckt haben.

Gut zu wissen: Es ist nachgewiesen worden, dass eine Grippe bei geimpften Personen milder, also mit weniger Komplikationen verläuft, als bei Ungeimpften.

Autorin: Dr. Barbara Haase, Fachärztin für Allgemeinmedizin, MVZ Dr. Renard & Kollegen