

Zur Nacht können abschwellende Nasentropfen hilfreich sein. Die Anwendung hustenreizdämpfender Präparate sollte mit dem Hausarzt besprochen werden.

Antibiotika wirken bei Viruserkrankungen nicht – können aber evtl. trotzdem notwendig werden, wenn eine eitrige Zweitinfektion („Superinfektion“) auftritt.

Es gibt auch Medikamente, die bei rechtzeitiger Einnahme die Vermehrung und Ausbreitung der Viren im Körper hemmen und damit den Krankheitsverlauf etwas verkürzen und abmildern können. Antibiotika und antivirale Medikamente müssen vom Hausarzt verordnet werden.

### Die Schutzimpfung

Da sich die Viren fortlaufend verändern, muss der Impfschutz jährlich aktualisiert werden. Ein an aktuell verbreitete Viren angepasster, wirksamer und gut verträglicher Impfstoff steht zur Verfügung. Die Schutzwirkung beginnt ca. zwei Wochen nach der Verabreichung und besteht ausreichend lange über die gesamte Grippesaison. Trotz der Impfung können Erkältungen auftreten. Das ist normal. Der beste Zeitraum sich durch den Hausarzt impfen zu lassen, ist einige Wochen vor Beginn der Grippesaison. Die Grippesaison beginnt in Deutschland üblicherweise Ende Dezember.

Selbstverständlich kann auch während der Saison geimpft werden. Es sollte jedoch kein akuter fieberhafter Infekt vorliegen.

Die Gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Impfkosten bei denjenigen, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) als Risikogruppen eingestuft worden sind.

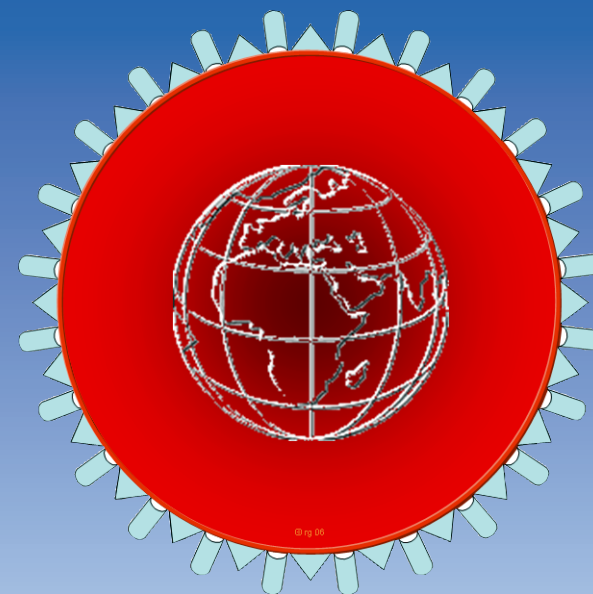
### Die Ständige Impfkommission empfiehlt die Gripeschutzimpfung für:

- Männer und Frauen über 60 Jahre
- chronisch erkrankte Kinder, Jugendliche und Erwachsene, z.B. mit Herz-Kreislauf-, Lungen-, Leber- und Nierenleiden, Stoffwechselkrankheiten wie Diabetes sowie abwehrschwächende Erkrankungen bzw. Therapien
- Personen mit erhöhter Gefährdung, z. B. medizinisches Personal, und Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr sowie Personen, die von ihnen betreute ungeimpfte Risikopersonen anstecken könnten
- Personen, die in Heimen leben.

#### Impressum

Herausgeber: Hessisches Sozialministerium in Kooperation mit der Landesärztekammer Hessen und der Landesapothekerkammer Hessen  
Redaktion: Dr. Angela Wirtz, Dr. Klaus Jahn, Franz-Josef Gemein (verantwortlich), HSM · Gestaltung: Herbert Ujma HSM · Titel-Illustration: ©Priv.-Doz. Dr. Dr. René Gottschalk · Hausdruck HSM · Februar 2007

## Informationen zur Grippe (Influenza)



## Allgemeines

Die Influenza (echte Grippe) ist eine schwere, den gesamten Körper betreffende Viruserkrankung – und darf nicht mit den sog. „grippalen Infekten“ verwechselt werden, die meist als weniger schwere Atemwegsinfekte (Schnupfen, Husten) in Herbst und Winter auftreten. Gefürchtet ist die hohe Ansteckungsrate der Grippe, die schnell zu Epidemien führen kann.

## Die Beschwerden und Symptome

Die echte Grippe beginnt plötzlich mit schwerem Krankheitsgefühl. Der ganze Körper ist betroffen mit üblicherweise hohem Fieber, Kopfweg, Gliederschmerzen, Übelkeit und starken Halsschmerzen. Meistens sind die Schleimhäute von Mund, Nase, Rachen und Augen entzündet und schmerzhaft. Da die Atemwege häufig betroffen sind, kann es zu trockenem Reizhusten kommen.

Sehr oft fühlt man sich nach dem Abklingen der Influenzainfektion noch lange müde, unwohl und schwach. Die Abwehr gegenüber anderen Krankheiten und körperlichem oder seelischem Stress ist ebenfalls geschwächt.

Möglich sind besonders bei chronisch Kranken und älteren Personen schwere, sogar lebensbedrohende Verläufe insbesondere mit Lungen- und Herzmuskelentzündungen.

## Die Ansteckung

Feine Tröpfchen, die Erkrankte und noch beschwerdefreie Virusträger beim Niesen, Husten und Sprechen ausstoßen, enthalten Grippeviren.

Durch das Einatmen dieser Tröpfchen oder den Kontakt mit entsprechend verunreinigten Händen mit Augen-, Nase- und Mundschleimhaut steckt man sich an.

## Wie kann man sich vor Ansteckung schützen?

Wichtig sind die einfachen Hygieneregeln:

- Kein Anhusten oder Niesen (möglich ist das Abdecken von Mund und Nase z.B. mit einer Papiermaske, wie sie aus dem OP-Saal bekannt ist)
- Verwenden von Einmaltaschentüchern (diese nach jedem Gebrauch entsorgen!)
- Kein Händeschütteln
- Gründliches und regelmäßiges Händewaschen; Vermeidung der Berührung der Hände mit Nasen-, Mund- und - Augenschleimhaut z.B. nach Festhalten an Griffen in Bussen oder Benutzen von Türgriffen, die von vielen angefasst werden)
- Saubere oder Einweg-Handtücher verwenden

Grundsätzlich eigene Gläser und Besteck benutzen

Wenn möglich sollten in Grippezeiten Menschenansammlungen gemieden werden

Wo und wie sich die echte Grippe verbreitet, kann man aus Presse- und Radiomeldungen sowie über folgende Internetadresse erfahren: <http://influenza.rki.de>

## Die Behandlung

Eigenmaßnahmen wie Ruhe und Schonung sind unabdingbar für den Heilungsverlauf. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist notwendig (bei Erwachsenen mindestens 2 Liter Wasser oder Tee pro Tag). Auf alkoholische Getränke sollte unbedingt verzichtet werden.

Kühlende Wadenwickel senken Fieber. Warme Brust- und Halswickel, sowie Salzwasserdampfinhalation und Brusteinreibungen wirken beschwerdelindernd.

An frei verkäuflichen Medikamenten stehen zur Symptomlinderung z.B. die Wirkstoffe Paracetamol und Ibuprofen als Tabletten, Saft und Zäpfchen zur Verfügung, für Erwachsene auch Acetylsalicylsäure (in Kurzform ASS genannt, bekanntester Handelsname: Aspirin®). Kindern sollte bei Bestehen einer Viruserkrankung kein ASS/Aspirin® verabreicht werden, da dabei Komplikationen auftreten können.