Sommergrippe: Ein Mythos?

Von Danica Gröhlich

Kopfschmerzen, Fieber und eine laufende Nase, obwohl es draussen immer wärmer wird? Viren machen keine Ferien. Bereits jetzt ist die Sommergrippe im Anflug. Wie Sie sich schützen können, wer besonders anfällig ist und wie Sie einen kühlen Kopf bewahren, weiss der Präsident des Hausärzteverbandes, Dr. med. Philippe Luchsinger.

Herr Dr. Luchsinger, geht es dank der warmen Temperaturen gleich nahtlos von der Winter- in die Sommer-Grippe über?
Könnte man beinahe meinen. Aber das stimmt nicht ganz mit dem gefühlt fliessenden Wechsel. Denn bei der Sommergrippe handelt es sich zwar auch um einen viralen Infekt, aber wir haben es nicht mit dem gleichen Virus wie im Winter zu tun, sondern mit Millionen verschiedener Viren. Die Influenza, also die «klassische» Grippe in der kalten Jahreszeit, macht die Runde um die Welt bis sie zu uns kommt. Deshalb gibt es bei der Sommergrippe mit verschiedenen Viren als Auslöser kein zeitliches Fenster, wo man sagen könnte, jetzt kommt die Welle.

Dann gibt es eigentlich auch nicht die typische Sommergrippe?
Richtig, es gibt nicht «die» Sommergrippe, da verschiedene Erreger mit ähnlichen Symptomen und Krankheitsverläufen dafür verantwortlich sind. Deshalb gibt es auch keinen Impfstoff dagegen.

Sind die Sommergrippe-Erreger in diesem Jahr früher dran?
Sobald es wärmer wird, blühen auch sie auf. Der abrupte Temperaturwechsel und die Schwankungen der Luftfeuchtigkeit helfen da kräftig mit. Kommt dann noch Vorferien-Stress hinzu, wird das vom Winter eh schon geschwächte Immunsystem nicht so einfach mit den Erregern fertig. Zu viel Sonne kann ebenfalls die Abwehrkräfte schwächen. Denn sie strapaziert wie auch Wind, Kälte oder Nässe unseren Körper und damit das Immunsystem. Eine Sommergrippe ist alles andere als ein Mythos.

Dr. med. Philippe Luchsinger ist Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH und Präsident Haus- und Kinderärzte Schweiz MFE. zvg

Gibt es Unterschiede zu einer Wintergrippe oder einer Erkältung?
Bei einer Erkältung hat der Betroffene kein hohes Fieber, es plagt ihn höchstens Halsweh. Er hat – wie man umgangssprachlich so schön sagt – den «Pfnüsel». Er «schnupft» zwar vor sich hin, aber der Alltag lässt sich gut bewältigen. Die meisten gehen auch normal arbeiten. Ganz anders beim grippalen Infekt: Mit hohem Fieber und starken Kopfschmerzen ist da an Arbeit nicht mehr zu denken. Man fühlt sich sehr viel kränker als bei einer Erkältung. Eine Woche dauert das Ganze in etwa, bis es ausgestanden ist. Zudem sollten Grippe-Kranke auch wirklich daheim im Bett bleiben, damit sie niemanden anstecken.

Was sind die weiteren Symptome?
Eine Sommergrippe kündigt sich neben Kopfschmerzen und nachfolgendem Fieber bereits durch ein trockenes kratzendes Gefühl im Hals und eine laufende Nase an sowie durch Abgeschlagenheit. Oftmals kommen noch Magen-Darm-Beschwerden mit Bauchschmerzen, Durchfall oder Erbrechen hinzu.

Wer ist besonders gefährdet, an einer Sommergrippe zu erkranken?
Personen, die bereits unter anderen Krankheiten leiden, die das Immunsystem stark beanspruchen, sind eher gefährdet. So zum Beispiel Zuckerkranke oder Menschen, die Mühe mit der Atmung haben, also Lungenkranke.

Wie gefährlich ist eine Sommergrippe?
Wie bei einer normalen Grippe könnte es auch hier Komplikationen geben. Im schlimmsten Fall kann es zu einer Lungenentzündung kommen. Deshalb sollten besonders ältere Leute aufpassen und eine Sommergrippe nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Wie kann man sich denn vor ihr schützen?
Der einfachste Schutz und mein bester Rat sind: Halten Sie sich von bereits Erkrankten fern. Also keine Krankenbesuche machen. Und nochmals den dringenden Appell an Berufstätige: Bleiben Sie auch mit einer Sommergrippe zu Hause im Bett.

Welchen Weg nehmen die Viren?
Eine Ansteckung mit Viren erfolgt durch die sogenannte Tröpfcheninfektion. Dabei gelangen Krankheitserreger, die im Rachenraum oder im Atmungstrakt siedeln, beim Sprechen, Niesen oder Husten durch winzige Speichel-Tröpfchen an die Luft und werden anschliessend von einem anderen Menschen eingeatmet. Zudem können Viren ganz einfach über die Hände in den Körper gelangen, wenn anschliessend Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen berührt werden. Um sich nicht anzustecken hilft deshalb regelmässiges Händewaschen. Mit Seife reicht da schon, Desinfizieren ist im Alltag nicht nötig, ausser Sie arbeiten an einem öffentlichen Ort wie in einem Krankenhaus oder im Altersheim, wo spezielle Hygiene-Massnahmen gelten.

Können Klimaanlagen krank machen?
Damit wir es schön kühl haben, laufen Klimaanlagen im Sommer natürlich auf Hochtouren. Doch die Geräte sorgen nicht nur für gekühlte Luft, sie trocknen diese auch aus und schlussendlich ebenso unsere Schleimhäute, die dadurch noch empfindlicher werden. Damit ist der Weg frei: Viren und Bakterien können sich so ungehindert einnisten.

Dann sind auch Ventilatoren nur Virenschleudern?
Mit einem Ventilator wird die Luft zwar nur umgewälzt. Der Verbreitungseffekt könnte aber hier im ungünstigsten Fall tatsächlich noch höher sein. Dennoch: Es braucht immer noch ein Virus, um auch wirklich krank zu werden.

Was raten Sie, wenn man es trotzdem schön kühl haben will?
Der beste Tipp für daheim ist immer noch, am frühen Morgen, wenn es draussen noch kühl von der Nacht ist, gut durchzulüften. Anschliessend sollte man die Fensterläden dicht machen, damit die spätere Hitze draussen bleibt. In modernen Büros ist Lüften meist nicht möglich. Hier sollten Sie einfach darauf achten, dass Sie nicht direkt unter einer Klimaanlage sitzen, die Ihnen den ganzen Tag trockene Luft um den Kopf bläst.

Hohe Ansteckungsgefahr im Flugzeug iStock

Sich mit nassen Haaren nach dem Schwimmen in die Zugluft zu setzen, ist auch nicht zu empfehlen...
Als Arzt halte ich das für nicht so schlimm. Wie gesagt: Für eine Ansteckung braucht es immer noch krankmachende Viren.

Und was tun, wenn die Sommergrippe einen doch erwischt hat?
Vor allem genug trinken ist wichtig, denn durch das Fieber braucht der Körper mehr Flüssigkeit. Primär Wasser, das kann aber auch Tee sein und zwischendurch eine Bouillon, vor allem bei starkem Schwitzen oder Durchfall. Ausserdem wird durch das vermehrte Trinken der Schleim in Nasen- und Rachenraum flüssiger, sodass die Krankheitskeime schneller abfliessen können. Zudem soll der Patient alle Aktivitäten zurückschrauben und sich Ruhe gönnen. Fiebersenkende Medikamente können helfen, die Beschwerden zu lindern. Denn das Fieber ist der Selbstheilungsmechanismus des Körpers: Durch die erhöhte Temperatur sollen die Viren abgetötet werden.

Wann muss ich mit einer Sommergrippe zum Arzt?
Wenn Sie sich doch kränker fühlen, als Sie eigentlich von einer Grippe erwartet hätten, dann sollten Sie zum Arzt. Und, wenn Sie das Fieber trotz Medikamente nicht herunterbekommen. Als Anhaltspunkt gilt hier: Nach drei Tagen mit hohem Fieber von über 39 Grad, sollte ein Erwachsener besser zur ärztlichen Kontrolle.

Und Kinder?
Auch hier gelten 39 Grad als hohes Fieber. Schauen Sie, dass Ihr Kind möglichst viel trinkt und lassen Sie es spielen, wenn es Lust dazu hat. Das ist ein gutes Zeichen. Falls Ihr Kind aber nicht mehr spielen mag, dann gehen Sie besser zum Arzt.

*Danica Gröhlich ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1. Haben Sie einen besonderen Themenwunsch? Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf info@gesundheit-heute.ch. Wir freuen uns auf Sie!*

Wenn Fliegen krank macht...

Studien zeigen, dass die Gefahr, sich mit einer Erkältung oder Grippe anzustecken, im Flugzeug deutlich höher ist als am Boden. Das liegt jedoch weniger an der häufig verdächtigten Klimaanlage, sondern an den vielen Menschen, die auf engstem Raum zusammengepfercht sind. Je länger man zwischen schniefenden Passagieren sitzt, umso höher die Wahrscheinlichkeit, sich anzustecken. Ein weiteres Risiko stellt die trockene Luft in der Kabine dar: Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO liegt die Luftfeuchtigkeit im Flieger teilweise unter 20 Prozent. Selbst in der Sahara ist der Wasserdampfgehalt höher. Durch die niedrige Luftfeuchtigkeit im Flieger trocknen die Schleimhäute aus und Viren können sich leicht festsetzen. Wer nicht genügend trinkt, läuft nicht nur Gefahr, sich anzustecken, sondern auch auszutrocknen. Experten empfehlen daher, etwa einen Becher pro Stunde Flug zu trinken. Am besten eignen sich Wasser und Säfte. Auf Alkohol sollten Passagiere besser verzichten, denn der entzieht dem Körper zusätzlich Flüssigkeit. Auch eine Nasensalbe hilft, die Nasenschleimhäute zu befeuchten und könnte Sie davor bewahren, krank aus den erholsamen Ferien zurückzukommen.

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Prof. Martin Meuli
Spitzenchirurg
am Ungeborenen

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Eigentlich wollte er Opernsänger werden, denn er hat eine begnadete Stimme. Doch dann hat er es sich anders überlegt und wurde Kinderchirurg. Seit er vor acht Jahren erstmals eine Operation an einem Ungeborenen durchführte, gilt Prof. Martin Meuli auf diesem Gebiet weltweit als Koryphäe.

Was steckt hinter diesem engagierten Arzt und begnadeten Chirurgen? Er hat schon über 80 ungeborene Kinder mit «Spina bifida» am offenen Rücken operiert und ihnen so ein Leben ohne Einschränkungen ermöglicht.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 26. Mai 2018 - 18.10 Uhr

SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1	Sonntag, 27. Mai 2018	9.30 Uhr
Wiederholung auf SRF info	Sonntag, 27. Mai 2018,	20.30 Uhr

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch