Gewappnet für die Grippewelle

Von Danica Gröhlich

Kaum naht die kalte Jahreszeit, haben Grippeviren wieder Hochsaison. Wie Sie sich schützen können.

Bloss nicht anstecken lassen! Die Grippewelle ist bereits im Anmarsch. iStock

Niesen, Husten, Schnäuzen während der Stosszeit im Pendlerverkehr – ein Fest für Viren und ein untrügliches Zeichen dafür, dass bald schon die diesjährige Grippewelle anrollt und sich rasant verbreitet. Die Influenza, wie sie in der Fachsprache heisst, tritt dabei saisonabhängig auf: Bis September grassiert sie auf der Südhalbkugel im dortigen Winter, danach kommt sie zwischen September und März zu uns. Höchste Zeit, sich gegen die Influenzaviren zu wappnen. Die beste Vorsorge gegen die infektiöse Erkrankung der Atemwege, die auch lebensbedrohlich werden kann, ist die jährliche Grippe-Impfung. Ärzte empfehlen aber noch weitere Massnahmen.

Grippe oder Erkältung?

Eine Influenza kann mit schweren Komplikationen verlaufen oder aber relativ mild. Dann wird sie oft mit einer Erkältung verwechselt. Wie unterscheidet sich eine Grippe von einem harmlosen Schnupfen? 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

> **Eine Grippe ist nichts Harmloses. Jedes Jahr sterben Menschen daran.**

auch normal arbeiten. Ganz anders bei einer Erkrankung wegen Grippe: Mit hohem Fieber von über 38 Grad und starken Kopfschmerzen ist da an Arbeit nicht mehr zu denken. Man fühlt sich sehr viel kränker als bei einer Erkältung. Auch Schüttelfrost, Husten, Schwindelgefühle und Schmerzen in der Brust sowie in den Gelenken und Muskeln kommen vor. Bei Kindern können zusätzlich Übelkeit, Erbrechen und Durchfall auftreten. Die Grippe kann bei älteren Personen aber auch ohne Fieber verlaufen. Das Spektrum einer Grippe-Erkrankung ist also sehr breit: Von fast keinen Symptomen bis schwerstkrank. Doch dann unterscheidet sich eine Grippe von einer Erkältung auch meist durch ihren plötzlichen Beginn und die oft heftigeren Symptome. Bis zu zwei Wochen dauert es in etwa, bis eine Grippe ausgestanden ist. Im Gegensatz zu anderen viralen Erkältungskrankheiten kann die «richtige» Grippe jedoch zu zahlreichen Komplikationen führen. Das Bundesamt für Gesundheit BAG warnt: «Hals-, Nasennebenhöhlen- und Mittelohr-Entzündungen sind nur einige der Folgen. Bei einer Lungen- oder Herzmuskelentzündung wird es sogar lebensgefährlich für geschwächte Patienten.»

Grippe-Kranke sollten auch wirklich daheim im Bett bleiben, damit sie niemanden anstecken. Das Problem liegt jedoch darin, dass bei infizierten Personen sich noch keinerlei Grippesymptome zeigen während der ein- bis viertägigen Inkubationszeit. Das ist die Zeitspanne zwischen der Ansteckung und dem Ausbruch der Infektionskrankheit. Da eine infizierte Person die Viren aber schon in sich trägt, kann sie diese einen Tag vor Ausbruch der Krankheit bereits auf andere übertragen.

Tröpfcheninfektion

Um zu wissen, wie und wo eine Übertragung möglich wäre, ist es wichtig zu verstehen, welchen Weg die Influenzaviren nehmen. Eine Ansteckung mit Viren erfolgt durch die sogenannte Tröpfcheninfektion. Die Krankheitserreger besiedeln den Rachenraum oder den Atmungstrakt. Beim Sprechen, Niesen oder Husten gelangen sie durch winzige Speichel-Tröpfchen in die Luft. Von dort werden sie anschliessend von anderen Menschen eingeatmet. Zudem können Viren ganz einfach über die Hände auf die Schleimhäute und so in den Körper gelangen. Aline Wolfensberger von der Klinik für Infektionskrankheiten und Spitalhygiene des Universitätsspitals Zürich rät deshalb: «Am besten nicht mit den Händen ins Ge-

> **«Niesen Sie immer in ein Papiertaschentuch.»**

sicht greifen.» Denn wie schnell hat man sich nach einer höflichen Begrüssung unbedacht mit der Hand übers eigene Auge gewischt, die Nase oder den Mund berührt. Schon hat eine Weitergabe stattgefunden. Besonders aufzupassen gilt es also vor allem an Orten, wo viele Menschen zusammenkommen.

Eine Infektion durch Influenzaviren kann aber auch indirekt erfolgen: Über den Kontakt mit kontaminierten Oberflächen, auf denen die Viren eine Zeit lang überleben können. Dort zum Beispiel, wo sich viele wortwörtlich die (Tür-)Klinke in die Hand geben. Aber auch da, wo Halt gesucht wird – etwa am Griff im Bus oder Tram, auf dem Handlauf der Rolltreppe oder beim Stossen des Einkaufswägelis.

Richtig Niesen und Händewaschen

Um der Verbreitung von Viren vorzubeugen, ergreift die Hygiene-Expertin weitere Massnahmen. So empfiehlt sie, immer in ein Papiertaschentuch zu niesen.

- Halten Sie sich beim Niesen, aber auch Husten, ein Papiertaschentuch vor Mund und Nase. Entsorgen Sie das Papiertaschentuch nach Gebrauch sofort in einem Abfalleimer und waschen Sie sich danach gründlich die Hände mit Wasser und Seife.
- Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, niesen oder husten Sie in Ihre Armbeuge. Das ist hygienischer, als die Hände vor den Mund zu halten.
- Sollten Sie beim Niesen oder Husten doch die Hände benutzt haben, waschen Sie diese, falls möglich, gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.

Händewaschen nicht vergessen. iStock

Doch auch richtiges Händewaschen will gelernt sein. Die einzelnen Schritte zur gründlichen Sauberkeit sind: Zuerst die Hände befeuchten, dann Seife auftragen, alle Handpartien gut einseifen – auch die Handrücken, zwischen den Fingern und unter den Nägeln – und dann unter laufendem Wasser abspülen. Zum Schluss mit einem sauberen Tuch trocknen oder mit einem Handtrockner föhnen lassen. Das Einseifen sollte laut Empfehlung mindestens 20 Sekunden dauern. «Um abzuschätzen, wie lange das ist, singen Sie einfach zweimal das Geburtstagslied «Happy Birthday», rät die Ärztin.

Und wann sind Hand-Desinfektionsmittel angebracht? Im Alltag ist Desinfizieren nicht nötig, ausser Sie arbeiten in einer öffentlichen Einrichtung wie in einem Krankenhaus oder im Altersheim, wo spezielle Hygiene-Massnahmen gelten. Und, wenn ich unterwegs bin und mir nach dem Niesen, Husten oder Naseputzen nicht gleich die Hände reinigen kann? «Für diesen Fall kann ein Desinfektionsmittel sinnvoll sein», bestätigt die Expertin.

Der beste Schutz

Neben den empfohlenen Hygienemassnahmen bleibt die Impfung die wirksamste Methode, sich vor einer Grippe zu schützen. Eine Grippe ist wie erwähnt nichts Harmloses. Jedes Jahr sterben Menschen daran. Besonders für Senioren kann die Grippe mit ihren Folgeerkrankungen wie einer Lungenentzündung lebensgefährlich werden. Das zeigt auch die nächste Sendung «gesundheitheute» auf. Deshalb sollten sich alle über 65-Jährigen impfen lassen. Auch Personen mit einer chronischen Grunderkrankung, Schwangere, frühgeborene Kinder und alle, die mit ihnen in Kontakt kommen. Laut BAG ist die beste Zeit für die Impfung von Mitte Oktober bis Mitte November. Nach dem kleinen Pikser dauert es etwa zwei Wochen, bis der Impfschutz voll aufgebaut ist. Er hält vier bis sechs Monate. Weil sich Grippeviren saisonal ändern können, ist es wichtig, dass man den Impfschutz jedes Jahr erneuert. Eine 100-prozentige Sicherheit, grippefrei durch den Winter zu kommen, gibt es nicht. Die Erkrankung fällt aber bei Geimpften schwächer aus. Und: Mit einer Impfung schützen Sie nicht nur sich, sondern auch andere, insbesondere Ihre Liebsten.

*Danica Gröhlich ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1.*

Nationaler Grippeimpftag

Der Nationale Grippeimpftag findet dieses Jahr am 9. November 2018 statt. Für 30 Franken können sich Interessierte ohne Voranmeldung in teilnehmenden Arztpraxen und Apotheken impfen lassen. Alle Adressen und weitere Informationen zur Grippeimpfung:
www.impfengegengrippe.ch

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Impfen im Alter - ist das sinnlos?

Dr. Jeanne Fürst

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

Immer wieder wird darüber diskutiert, ob Impfen sinnvoll sei. Folgende Zahlen geben zu denken: Jedes Jahr sterben in der Schweiz 1'500 Menschen an den Folgen einer Grippe. 90% davon sind ältere Menschen. Grippe ist also vor allem für Seniorinnen und Senioren alles andere als banal. Doch welche Impfungen sind empfehlenswert und wie gut schützen sie tatsächlich?
gesundheitheute berichtet von den Erfahrungen einer 83-Jährigen Grippe-Patientin und über den elektronischen Impfausweis.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 6. Oktober 2018 - 18.10 Uhr
SRF 1

Wiederholungen:
Sonntag, 7. Okt. 2018, 09.30 Uhr, SRF 1 und 20.30 Uhr, SRF info

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch