



# LANDRATSAMT ROSENHEIM

## Informationen über Influenza

### Was ist Influenza?

Die echte Grippe, auch Influenza genannt, ist eine akute Erkrankung der Atemwege. Sie ist eine ernsthafte, mitunter auch lebensbedrohliche Erkrankung, die durch Grippeviren ausgelöst wird. In Deutschland kommt es in den Wintermonaten regelmäßig zu Grippewellen mit unterschiedlicher Ausbreitung und Schwere. 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.

### Wie werden Influenzaviren übertragen und wie kann man sich schützen?

Die Übertragung der Influenzaviren erfolgt in erster Linie von Mensch zu Mensch. D. h. beim Niesen, Husten oder Sprechen gelangen kleinste, virushaltige Tröpfchen des Nasen-Rachen-Sekrets von Erkrankten in die Luft und können von anderen Menschen in der Nähe eingeatmet werden. Auch über die Hände werden die Viren weitergereicht, wenn diese mit virushaltigen Sekreten in Kontakt gekommen sind. Die Erreger können an Türklinken, Haltegriffen, Treppengeländern oder ähnlichen Gegenständen haften und von dort über die Hände weitergereicht werden. In seltenen Fällen können Grippeviren auch von Tieren (z. B. Vögeln, Schweinen) auf den Menschen übertragen werden.

Zum Schutz vor einer Ansteckung sollte während der Wintermonate auf eine gute Händehygiene geachtet und der Kontakt zu Menschen mit grippalen Symptomen gemieden werden. Zudem wird für alle Personen ab 60 Jahren sowie im Einzelfall auch für immungeschwächte Personen eine jährliche Gripeschutzimpfung empfohlen.

### Welche Krankheitszeichen haben Erkrankte?

Die Schwere der Erkrankung kann unterschiedlich sein. 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. Nach einer Ansteckung spürt man erste Beschwerden relativ rasch nach 1 bis 2 Tagen. Die Erkrankten können bereits am Tag vor Beginn der Beschwerden und bis ca. 1 Woche nach Auftreten der ersten Krankheitszeichen ansteckend sein. Kinder oder Menschen mit geschwächtem Abwehrsystem können die Erreger auch länger ausscheiden.

### Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

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. Bleiben Sie in der akuten Krankheitsphase zu Hause und halten Sie Bettruhe ein. Sorgen Sie für eine regelmäßige Durchlüftung des Krankenzimmers bzw. Aufenthaltsraumes. Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife und meiden Sie möglichst Händeschütteln. Niesen und husten Sie nicht Ihre Mitmenschen an. Wenden Sie sich ab und husten oder niesen Sie in ein Einmaltaschentuch oder in die Ellenbeuge.

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. Insbesondere wenn bei Menschen mit besonderer Gesundheitsgefährdung ein schwerer Verlauf droht, können nach ärztlicher Verordnung auch frühzeitig spezielle Medikamente gegen Grippe zum Einsatz kommen.