

Grippe

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Die Grippe (Influenza, „echte Grippe“) wird durch Viren ausgelöst. Die Beschwerden sind, ähnlich wie bei einer Erkältung (grippaler Infekt) oder COVID-19, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Abgeschlagenheit. Typisch für die „echte Grippe“ ist, dass sie meist schnell und mit starken Beschwerden einsetzt. Sie kann auch zu schweren Komplikationen führen. Zum Schutz vor Grippeviren gibt es eine Impfung. Diese wirkt nicht gegen Erkältungen.^{7,8}

Wie bekomme ich eine Grippe?

- ▶ Die meisten Erkrankungen finden bei uns während der jährlichen Grippewelle in den Wintermonaten statt („saisonale Grippe“).⁸
- ▶ Die Grippe wird durch Tröpfcheninfektion (Niesen und Husten) und bei direkten Kontakten mit anderen Menschen (Hände schütteln, umarmen, ...) übertragen.⁸
- ▶ Auch wenn man Mund oder Nase berührt, nachdem man einen Gegenstand mit Krankheitserregern angegriffen hat, kann man sich anstecken.⁵
- ▶ Zwischen der Ansteckung und den ersten Beschwerden können ein bis vier Tage vergehen. Die Erkrankung dauert in der Regel drei bis acht Tage.⁸
- ▶ Während sich Erkältungen langsam entwickeln, beginnt die Grippe meist sehr plötzlich mit Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Muskelschmerzen, Unwohlsein und trockenem Husten.⁵
- ▶ Selten nimmt die Grippe einen schweren Verlauf und führt zu Komplikationen (z. B. zu einer Lungenentzündung). Dieses Risiko besteht vor allem bei Personen mit einem schwächeren Immunsystem, Säuglingen und Kleinkindern, über 60-Jährigen und Menschen mit Lungen- oder Immunerkrankungen. Ein sehr schwerer Krankheitsverlauf kann lebensbedrohlich sein.⁵

Wie kann ich mich vor Grippe schützen?

- ▶ Nach einer überstandenen Grippe sind Menschen vor dem speziellen Virustyp geschützt. Sie entwickeln eine Immunität. Da sich die Grippeviren aber ständig verändern, besteht kein genereller Schutz.⁵
- ▶ Es gibt eine Impfung, die vor Grippeviren schützt. Sie kann die Erkrankung und schwere Verläufe verhindern. Wegen der veränderten Virenstämme muss jährlich neu geimpft werden. Die Schutzwirkung der Impfung schwankt von Jahr zu Jahr und auch nicht jede(r) Geimpfte ist vor der Erkrankung geschützt.¹
- ▶ Laut dem österreichischen Impfplan wird die Influenza-Impfung allen Menschen ab dem 6. Lebensmonat empfohlen, insbesondere Personen mit gesundheitlichen Risiken bzw. einem erhöhten Infektionsrisiko aufgrund von Lebensumständen oder Beruf.¹
- ▶ Die Influenza-Impfung schützt nicht vor Erkältungen (grippalen Infekten), sondern nur vor der echten Grippe.¹ Ernste Nebenwirkungen der Impfung sind sehr selten. Manchmal können leichte Beschwerden auftreten, die einer Grippe ähneln. Diese klingen aber meist in ein bis zwei Tagen ab.

Was kann ich sonst noch tun, um eine Ansteckung zu verhindern?^{2,5}

- ▶ Vermeiden Sie Kontakt mit Erkrankten und bleiben Sie zu Hause, wenn Sie krank sind.^{2,5}
- ▶ Das höchste Ansteckungsrisiko besteht drei bis vier Tage nach dem Beginn der Beschwerden. Es ist aber auch möglich, andere Menschen in den Tagen davor und danach anzustecken.^{2,5}
- ▶ Waschen Sie sich oft und gründlich die Hände mit Seife. Auch Desinfektionslösungen auf Alkoholbasis vermindern das Risiko.^{2,5}
- ▶ Vermeiden Sie Berührungen von Nase, Mund und Augen.^{2,5}
- ▶ Bedecken Sie Nase und Mund beim Husten oder Niesen mit einem Taschentuch, das Sie danach

Grippe

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



wegwerfen. Sie können auch in Ihre Armbeuge husten oder niesen.^{2,5}

- ▶ Wenden Sie sich an eine Ärztin oder einen Arzt, wenn Sie Fieber, Husten oder Schwierigkeiten beim Atmen haben. Rufen Sie vorher in der Arztpraxis an, um die Ansteckung anderer Menschen zu vermeiden.^{2,5}

Was kann ich selbst tun, wenn ich Grippe habe?⁸

- ▶ Ruhen Sie sich so gut und so lange wie möglich aus.⁷
- ▶ Trinken Sie viel Wasser, Fruchtsäfte oder Früchte- und Kräutertees.⁷
- ▶ Schonen Sie sich und bleiben Sie im Bett, wenn Sie sich schlapp fühlen oder Fieber haben.
- ▶ Inhalieren mit Wasserdampf, Nasenduschen mit Salzwasser und Gurgeln mit Salbeitee werden oft als hilfreich empfunden.⁷
- ▶ Rauchen Sie nicht. Rauchen verschlimmert die Beschwerden und verzögert die Heilung.⁷

Helfen Medikamente?

- ▶ Rezeptfreie Medikamente (z. B. Ibuprofen und Paracetamol) können Kopf- und Gliederschmerzen mildern und das Fieber senken. Acetylsalicylsäure (Aspirin) ist bei jungen Menschen wegen seltener, aber möglicher schwerer Nebenwirkungen (Reye-Syndrom) nicht zu empfehlen.⁸
- ▶ Gegen quälenden Husten ohne Schleimproduktion können Hustenstiller (Tropfen, Saft oder Lutschtabletten) das Schlafen erleichtern.³
- ▶ Auch pflanzliche Arzneimittel können den Husten etwas lindern.³
- ▶ Studien zeigen, dass antivirale Arzneimittel (Oseltamivir, Zanamivir) die Krankheitsdauer geringfügig verkürzen können. Sie müssen allerdings spätestens 48 Stunden nach Auftreten der ersten Erkrankungszeichen eingenommen werden, um wirken zu können.⁶

- ▶ Es gibt keine Belege dafür, dass diese antiviralen Medikamente einen vorbeugenden Schutz vor Grippeerkrankungen haben oder schwere Verläufe und Komplikationen verhindern können.^{3,4}
- ▶ Antibiotika helfen nicht gegen Erkältungsviren. Nur bei einer zusätzlichen bakteriellen Infektion können sie sinnvoll sein.^{5,7}

Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Manchmal ist es nicht einfach, eine gewöhnliche Erkältung (grippaler Infekt) von einer „echten Grippe“ (Influenza) zu unterscheiden. Auch eine Infektion mit dem Coronavirus wäre möglich.⁹ Sie sollten jedenfalls Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt kontaktieren, wenn⁸

- ▶ Sie Atemnot, Fieber (über 38,5 Grad Celsius) oder besonders starke Beschwerden haben,
- ▶ sich Ihre Beschwerden nicht bessern oder sogar verschlechtern,
- ▶ Sie Brustschmerzen haben oder völlig kraftlos und abgeschlagen sind - diese Symptome können Anzeichen einer Lungenentzündung oder einer Entzündung des Herzmuskels sein -,
- ▶ Sie sehr starke Kopfschmerzen haben; vor allem, wenn Erbrechen, Verwirrtheit und Nackensteifigkeit dazu kommen, sollten Sie sofort eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.

Grippe

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmanngasse 21

Literatur

- 1 BMSGPK (2023): Impfplan Österreich 2023/2024. Hg. vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
- 2 CDC (2023): Healthy Habits to Help Protect Against Flu [online]. www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.html [Zugriff am 02.01.2024]
- 3 Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (2023): S3-Leitlinie Akuter und chronischer Husten. AWMF-Registernummer: 053-013
- 4 Ebell, M. H.; Call, M.; Shinholser, J. (2013): Effectiveness of oseltamivir in adults: a meta-analysis of published and unpublished clinical trials. In: Fam Pract 30/2:125-133
- 5 gesundheitsinformation.de (2022): Grippe [online]. www.gesundheitsinformation.de/grippe.html [Zugriff am 02.01.2024]
- 6 Jefferson, T.; Jones, M. A.; Doshi, P.; Del Mar, C. B.; Hama, R.; Thompson, M. J.; Spencer, E. A.; Onakpoya, I.; Mahtani, K. R.; Nunan, D.; Howick, J.; Heneghan, C. J. (2014): Neuraminidase inhibitors for preventing and treating influenza in healthy adults and children. In: Cochrane Database Syst Rev/4:CD008965
- 7 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2021): EbM-Guidelines. Erkältungskrankheiten bei Erwachsenen [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 26.01.2024]

- 8 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2023): EbM-Guidelines. Influenza [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 26.01.2024]
- 9 WHO (2024): Q&As on COVID-19 and related health topics [online]. www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub [Zugriff am 17.01.2024]

Methodenhandbuch und mehr Infos:

