

Erreger

Erreger der Influenza (oder Grippe) sind Viren, die in die Typen A, B und C unterteilt werden. Für den Menschen sind die saisonal auftretenden Influenza A- und B-Viren besonders bedeutsam. 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.**

Infektionsweg

Die echte Grippe ist eine akute Erkrankung der Atemwege, die überwiegend durch Tröpfchen beim Husten oder Niesen und über eine geringe Distanz übertragen wird. Sie ist eine ernsthafte, mitunter auch lebensbedrohliche Erkrankung. In Deutschland kommt es in den Wintermonaten zu Grippewellen mit unterschiedlicher Ausbreitung und Schwere.

Symptome

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. Selten können Entzündungen des Gehirns oder des Herzmuskels auftreten. Schwere Krankheitsverläufe können zum Tod führen.

Schutz durch Impfung

Impfungen gehören zu den wirksamsten und wichtigsten präventiven medizinischen Maßnahmen. Der seit September 2023 von der WHO empfohlene Grippeimpfstoff enthält drei Wirkkomponenten: Zwei Antigene der Influenza Typ A und ein Antigen der Influenza Typ B Viren. Jedes Jahr wird die Zusammensetzung des Impfstoffs überprüft und gegebenenfalls angepasst, um gezielt vor den Virus-Varianten zu schützen, die voraussichtlich im Umlauf sein werden. Die langjährig enthaltene B/Yamagata Linie wurde seit 2020 nicht mehr nachgewiesen und ist somit nicht mehr Anteil im Impfstoff. Ein den WHO-Empfehlungen entsprechender Grippeimpfstoff wird in der jetzigen Impfsaison 2025/2026 in Deutschland angewendet. Seit 2021 wird außerdem ein Hochdosis-Impfstoff für Menschen, die älter als 60 Jahre sind empfohlen.

Die Gripeschutzimpfung sollte jährlich verabreicht werden, am besten in den Monaten Oktober und November, ist aber auch natürlich auch jederzeit möglich, solange die Grippewelle anhält. Ein Grippeimpfung empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) für Menschen, die besonders gefährdet sind, schwer zu erkranken:

- Menschen, die 60 Jahre und älter sind
- Personen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung durch chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislauferkrankungen, Leber- oder Nierenkrankheiten, Diabetes oder andere Stoffwechselkrankheiten, chronische neurologische Krankheiten wie Multiple Sklerose, angeborene oder Störungen des Immunsystems wie HIV-Infektion
- Schwangeren ab dem zweiten Schwangerschaftsdrittel; bei chronischen Grunderkrankungen schon ab dem ersten Schwangerschaftsdrittel
- Bewohner von Alten- und Pflegeheimen

- Personen, die als mögliche Infektionsquelle im selben Haushalt lebende oder von ihnen betreute Risikopersonen gefährden können

Geimpft werden sollten im Rahmen eines erhöhten beruflichen Risikos außerdem

- Personen mit erhöhter Gefährdung (z.B. medizinisches Personal) und
- Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr
- Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute Risikopersonen fungieren können.

Der Dreifach- Influenzaimpfstoff für die Saison 2025/26 setzt sich aus den Antigenen weltweit zirkulierender Varianten folgender Viren mit Oberflächenantigenen (inaktiviert) (Hämagglutinin und Neuraminidase) von Influenzaviren der folgenden Stämme zusammen:

- A/Victoria/4897/2022 (H1N1)pdm09 – ähnlicher Stamm
- A/Croatia/10136RV/2023 (H3N2) – ähnlicher Stamm
- B/Austria/1359417/2021– ähnlicher Stamm

pro 0,5 ml Dosis.

Hygiene

Meiden Sie in Zeiten der Grippewelle möglichst Händeschütteln und halten Sie Abstand zu niesenden oder hustenden Personen.

Waschen Sie sich regelmäßig gründlich die Hände mit Wasser und Seife, besonders nach Benutzen von öffentlichen Räumen und/oder Verkehrsmitteln.

Trocknen Sie die Hände nach dem Waschen sorgfältig mit einem sauberen Tuch ab, besonders nach Kontakt zu Erkrankten oder mit Gegenständen, die Erkrankte berührt hatten.

Was muss ich bei einer Erkrankung beachten?

Die Dauer der Ansteckungsfähigkeit beträgt etwa 4 bis 5 Tage ab Auftreten der ersten Symptome. Eine längere Dauer ist aber v.a. bei Kindern möglich.

Berühren Sie so wenig wie möglich mit Ihren Händen die Schleimhäute von Augen, Mund und Nase. Beim Husten und Niesen sollten der Mund und die Nase vorzugsweise mit der Ellenbeuge und nicht mit der Hand bedeckt werden, um die Verbreitung der Erreger zu vermindern. Außerdem sollten Erkrankte regelmäßig ihre Hände waschen und Zimmer regelmäßig gelüftet werden.

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.

Behandlung

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. Im Einzelfall und nach ärztlicher Verordnung können auch spezielle Medikamente gegen Grippe zum Einsatz kommen. Diese Mittel sollten aber möglichst innerhalb von 48 Stunden nach Erkrankungsbeginn eingenommen werden!

Antibiotika sind wirkungslos bei Krankheiten, die durch Viren ausgelöst werden. Sie kommen gegebenenfalls zum Einsatz, wenn zusätzlich bakteriell verursachte Komplikationen auftreten.

Für weitere Fragen zu Influenza steht das Gesundheitsamt zu den allgemeinen Öffnungszeiten telefonisch zur Verfügung.

