

## NEWSLETTER 09-2012 – Für Sie recherchiert

### Winterzeit ist Grippezeit

Im Winterhalbjahr zirkulieren vermehrt Influenzaviren, die die „echte“ Grippe verursachen. Diese beginnt in der Regel sehr plötzlich, äußert sich mit hohem Fieber bis 40 Grad Celsius, trockenem Reizhusten, heftigen Kopf- und Gliederschmerzen und einem starken Erschöpfungsgefühl. Erst nach zwei bis drei Wochen ist der Spuk in der Regel vorüber.

Die Grippeimpfung schützt nur vor der „echten“ Virusgrippe: Etwa 200 andere Krankheitserreger können ähnliche Erkrankungen – nämlich die klassische Erkältung oder den grippalen Infekt hervorrufen. Daher kann es vorkommen, dass Menschen trotz einer Gripeschutzimpfung grippeähnliche Beschwerden haben. Deren Ursache ist dann jedoch nicht die aktuell gefährliche Influenza.

- **Die Impfung sollte im Herbst, spätestens zwischen November und Januar erfolgen.**

### Schwere Grippe bei Risikogruppen

Bei bestimmten Risikogruppen mit einem beeinträchtigten Immunsystem kann die Influenza besonders schwer verlaufen.

Bei Menschen über 60 Jahren und chronisch Kranken – zum Beispiel

- Herzpatienten,
- Diabetikern,
- Asthmatikern
- auch bei Kindern und Jugendlichen
- ebenso Schwangere

Ihnen empfiehlt die STIKO des RKI (ständige Impfkommission des Robert Koch Institut/Berlin) deshalb eine einmalige Schutzimpfung.

Denn auch sie sind besonders anfällig für Virusinfektionen und die damit verbundenen Komplikationen.

### Gesundheitsberufe brauchen Schutz

Auch wer beruflich viel mit anderen Menschen in Kontakt kommt oder täglich öffentliche Verkehrsmittel benutzt und dadurch ein erhöhtes Ansteckungsrisiko hat, sollte sich mit einer Impfung schützen. Und noch jemand sollte sich aus Sicht des RKI unbedingt impfen lassen: Ärzte, Krankenschwestern und andere Personen in Gesundheitsberufen – zum eigenen Schutz und um Patienten nicht anzustecken. Übrigens erstatten die gesetzlichen Krankenkassen die Impfung bei allen genannten Risikogruppen.

Die **Grippeimpfung** ist eine vorbeugende Maßnahme zur Verhinderung einer Influenza-Erkrankung („echte Grippe“). Die Impfung zielt nicht gegen banale „grippale Infekte“, die auch als **Erkältung** bezeichnet werden und von anderen Erregern hervorgerufen werden als die echte Grippe.

In der aktuellen Empfehlung (Juli 2010) der STIKO wird die Influenzaimpfung generell für Personen ab 60 Jahre als Standard-Impfung (S) empfohlen.

Für andere Personen in Deutschland ist die Influenzaimpfung durch die STIKO bei Vorliegen einer „**Indikation**“ empfohlen, etwa bei bestimmten bestehenden Grunderkrankungen, bei Personen mit erhöhter Gefährdung, etwa bei medizinischem Personal, Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr sowie Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute nicht geimpfte Risikopersonen fungieren können“ oder in der Schwangerschaft.

Zusätzlich wird die Impfung für Personen empfohlen, die direkten Kontakt zu Geflügel und Wildvögeln haben, um Doppelinfektionen mit dem Erreger der aviären Influenza und den aktuell zirkulierenden Influenzaviren zu verhindern. In Baden-Württemberg wird eine generelle Influenzaimpfung für alle Einwohner öffentlich empfohlen.

Bei einer drohenden oder zu erwartenden „intensiven Epidemie“ wird entsprechend den jeweiligen Empfehlungen der Gesundheitsbehörden vorzugehen sein. Es ist medizinisch in der Regel vertretbar, einen gesunden Menschen, der nicht krank werden möchte und nicht in eine der Risikogruppen fällt, zu impfen. Bei gesunden Erwachsenen nehmen die Zahl der Erkrankungen, Arztbesuche, Medikamentenverordnungen, Krankenhauseinweisungen und Sterbefälle jeweils um gut 20 % gegenüber der Vergleichsgruppe mit einer Placeboimpfung ab. Viele Firmen bieten daher ihren Mitarbeitern eine kostenlose Grippeimpfung an, um damit den Krankenstand während einer Grippesaison zu reduzieren.

Bei Schwangeren ist das Komplikationsrisiko einer Influenzainfektion erhöht. In Deutschland wird deshalb von der STIKO seit 2010, ebenso wie seit Längerem in einigen anderen Ländern (z.B. Österreich, USA) abhängig von der jeweiligen Jahreszeit empfohlen, Schwangere im zweiten oder dritten Drittel (Trimenon) der Schwangerschaft, bei zusätzlicher sonstiger Gefährdung schon im ersten Trimenon, gegen Influenza zu impfen.

### **Unerwünschte Wirkungen**

Der Impfstoff selbst kann weder eine Influenza noch andere Erkrankungen auslösen. Nebenwirkungen treten bei etwa 13 % der Geimpften auf. Diese beschränken sich allerdings auf lokale Beschwerden wie Rötung, Schwellung oder Schmerzen an der Einstichstelle, die etwa 1 bis 3 Tage anhalten. Leichte Allgemeinbeschwerden wie Fieber, Gliederschmerzen, Mattigkeit usw. können bei Personen auftreten, die bislang noch keine Antikörper gegen das spezifische Grippevirus gebildet haben. Diese klingen jedoch innerhalb weniger Stunden ab. Bei auf der Basis von Hühnereiweiß hergestellten Impfstoffen ist die Entstehung einer Hühnereiweißallergie möglich.

### **Virenübertragung verhindern**

Um sich während der Grippesaison vor Ansteckung zu schützen, sind zudem einfache Hygieneregeln hilfreich: die Hände häufig waschen, in die Armbeuge oder ins Einmaltaschentuch husten und niesen, den Schal weit hochziehen und in öffentlichen Verkehrsmitteln Handschuhe tragen. Häufig werden Influenzaviren durch Tröpfcheninfektion beim Husten, Niesen und Sprechen übertragen. Noch öfter aber gelangen sie etwa über Türklinken und Griffe in Bus und Bahn auf die Hände und von dort zu den Atemwegen.

Unsere Praxis impft gegen die Influenza mit dem neuen aktuellen Impfstoff ab Oktober 2012.

| <b>Beschwerden</b>          | <b>Grippe<br/>(Influenza)</b>   | <b>Erkältung<br/>(grippaler Infekt)</b>          |
|-----------------------------|---|--|
| Beginn der Erkrankung       | plötzlich, rasche Verschlechterung                                      | langsam, allmähliche Verschlechterung            |
| Fieber                      | häufig, hohes Fieber bis 41°C, Frösteln, Schüttelfrost, Schweißausbruch | geringe Temperaturerhöhung                       |
| Muskelschmerzen             | starke Muskel- und Gelenkschmerzen                                      | gering   |
| Husten                      | trocken, oft schwer und schmerzhaft                                     | gering - mäßig                                   |
| Kopfschmerzen               | häufig  | gering   |
| Müdigkeit, Abgeschlagenheit | schwer, bis zu 2-3 Wochen dauernde Erschöpfung (postgrippale Asthenie)  | gering - mäßig                                   |
| Halsschmerzen               | stark, Schluckbeschwerden   | gering - mäßig (Halsskratzen)                    |
| Schnupfen                   | gering  | häufig Niesen, verstopfte und/oder laufende Nase |