



Grippe (Influenza)

Influenza ist eine **sehr ansteckende ernstzunehmende Viruserkrankung**, die meist im Winter und im Frühling auftritt. Sie wird durch Tröpfcheninfektion (d.h. durch Husten oder Niesen infizierter Personen) und durch direkten Kontakt mit infizierten Menschen oder Gegenständen z.B. Taschentüchern, Handtüchern, Türgriffen übertragen.

Kennzeichnend für die Influenza ist der plötzliche, schlagartige Beginn mit hohem Fieber, Kopfschmerzen, Husten, Gliederschmerzen und schwerem Krankheitsgefühl. Das Fieber kann 3-4 Tage anhalten, der Krankheitsverlauf ist in der Regel schwerer und länger als bei einem grippalen Infekt. Komplikationen wie Lungenentzündung oder Herzmuskelentzündung können den Heilungsprozess erheblich verzögern und besonders bei älteren oder geschwächten Menschen zum Tod führen.

Eine Gripeschutzimpfung wird deshalb für Menschen ab 60 Jahren, bei chronischen Erkrankungen und bei beruflicher Gefährdung (häufiger Kontakt mit vielen Menschen) dringend empfohlen.

Wenn die oben genannten Symptome auftreten - insbesondere, wenn Sie schon im fortgeschrittenen Alter sind, eine Herz-, Atemwegs- oder andere chronische Erkrankungen haben - gehen Sie unbedingt zum Arzt!

Was Sie selbst tun können, um die Symptome zu lindern:

- **Ruhen Sie sich ein paar Tage aus.** Sobald es Ihnen besser geht, lassen Sie den Alltag wieder ganz langsam angehen.
- **Trinken Sie viel**, z.B. Wasser, Kräutertee und verdünnte Fruchtsäfte.
- Wenn Sie keinen Hunger haben, nehmen sie **nahrhafte flüssige Speisen** wie Suppen zu sich, um sich zu kräftigen.
- Ein **Dampfbad befreit die Atemwege.**
- **Kalte Getränke** helfen gegen Halsschmerzen. Aber auch **heiße Zitrone mit Honig** tut gut.
- **Rauchen Sie nicht.**
- Gegen Kopf- und Gliederschmerzen können Sie ein **Schmerz- oder Grippemittel** nehmen: Schmerzmittel wie Paracetamol oder Ibuprofen senken das Fieber und lindern die Kopf- und Gliederschmerzen.
Grippe- und Erkältungsmittel enthalten normalerweise ebenfalls Schmerzmittel wie z.B. das Paracetamol und ein abschwellendes Mittel gegen die verstopfte Nase. Bedenken Sie hierbei die Gefahr der Abhängigkeit. Lesen Sie bitte sorgfältig den Beipackzettel und beachten Sie insbesondere die Wechselwirkung mit anderen Medikamenten!
- Virustatika (viroshemmende Grippemittel) wie Tamiflu oder Relenza können bei frühzeitiger Einnahme den Krankheitsverlauf um ca. 1 Tag verkürzen.

Suchen Sie ärztliche Hilfe, oder gehen Sie erneut zum Arzt

- **wenn Ihre Beschwerden innerhalb einer Woche nicht nachlassen**
- **wenn andere Symptome (z.B. Atembeschwerden) hinzukommen**
- **wenn Sie grünen, gelben oder blutigen Schleim abhusten**