



APOTHEKE WYSS

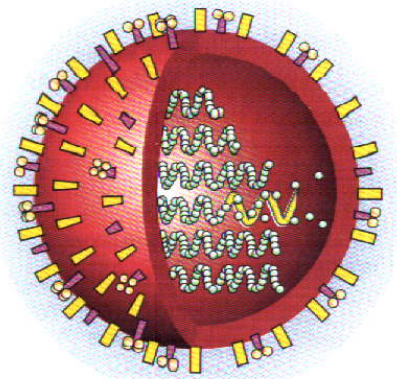
## Gesundheitstipp:

# G R I P P E

Seit Jahrhunderten gehört die Grippe zu den jährlich wiederkehrenden Plagen. Bei uns treten die ersten Fälle üblicherweise im November auf. Die Daten darüber werden gesammelt, um die Heftigkeit der kommenden Grippewelle abschätzen zu können. So schlimm wie 1918, als die „spanische Grippe“ innert wenigen Wochen weltweit mehr Todesopfer forderte, als der gerade zu Ende gegangene erste Weltkrieg, ist diese Erkrankung zum Glück selten. Solche sogenannten Pandemien - sich schnell über alle Kontinente ausbreitende Infektionen - treten durchschnittlich etwa 4 mal pro Jahrhundert, also ca. alle 25 Jahre auf.

### **Das Grippevirus – ein Verwandlungskünstler**

Der Grund für die jedes Jahr anders verlaufenden Grippeinfekte ist die Wandlungsfähigkeit der Grippeviren. Da sie ihre äussere Gestalt andauernd ändern, werden sie vom körpereigenen Abwehrsystem jeweils nicht mehr erkannt und können so jedes Jahr erneut zu Infektionen führen. Diese Veränderungen der Viren – Mutationen genannt – führen auch zu unterschiedlich gefährlichen Formen der Erkrankung. Gefürchtete Komplikationen sind z.B. eine Lungenentzündung, die sowohl von den Grippeviren als auch von Bakterien, welche den geschwächten Körper angreifen, ausgehen können.



### **Grippe? Grippaler Infekt? Erkältung?**

Im Gegensatz zur Grippe ist eine gewöhnliche Erkältung (oder ein „grippaler Infekt“) für den Patienten harmloser, wenn auch unangenehm.

#### Grippe

- Plötzliches und gleichzeitiges, starkes Auftreten aller Symptome
- Fieber über 38°C
- stark „laufende“ Nase, wässriges Sekret
- trockener Husten, entzündeter Hals
- ausgeprägtes Krankheitsgefühl / „Abgeschlagenheit“
- Kopf- und Gliederschmerzen

#### gewöhnliche Erkältung

- kontinuierliche Verschlechterung über einige Tage hinweg
- Fieber unter 38°C
- verstopfte Nase, Sinusitis, ev. eitriges Sekret
- „verschleimter“ Husten, Katharr
- ev. Kopfschmerzen

### **Grippeimpfung – unnötig, sinnvoll, lebenswichtig?**

Junge und sonst gesunde Personen überstehen eine Grippe meist problemlos. Für ältere Menschen, Schwangere oder Personen mit einer Grunderkrankung wie z.B. Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes etc. kann eine Grippeinfektion hingegen zu schweren Komplikationen führen.

Die Grippeimpfung wird deshalb allen Personen im Rentenalter sowie Personen mit chronischen Erkrankungen empfohlen. Zudem sollten sich auch deren Kontaktpersonen, sowie medizinisches Personal oder Leute, die viel mit anderen Menschen zu tun haben, sicherheitshalber impfen lassen.

Die Impfung wird im Herbst durchgeführt – rechtzeitig vor Auftreten der ersten Grippefälle. Eine Impfung bietet zwar keinen hundertprozentigen Schutz, aber auch wenn eine Infektion auftreten sollte, verläuft sie milder. Zudem ist die Impfung im Vergleich zur Therapie sehr kostengünstig.

### **Medikamente : was hilft wem und wann (nicht)?**

Da es sich bei der Grippe um eine Virusinfektion handelt, gibt es nur wenige Medikamente, welche ursächlich (= gegen das Virus ) helfen. Diese müssen innert 48 Std. eingesetzt werden, da sie die Vermehrung der Viren hemmen. Diese relativ neue Medikamentengruppe (Neuraminidase-Hemmer) sind rezeptpflichtig. Sie verkürzen die Krankheit und mildern die Symptome. Da sie relativ teuer sind, sind diese Mittel vor allem für Risikopatienten und Leute „welche sich eine Grippe nicht leisten können“ geeignet.

Antibiotika sind Medikamente, welche gegen Bakterien wirken – sie helfen allenfalls bei einer Zweitinfektion durch Bakterien in Folge der Grippe, nicht aber gegen die Influenzaviren selbst.

Im Übrigen beschränkt man sich darauf, die Symptome zu bekämpfen. Das bedeutet, dass vor allem fiebersenkende Mittel (welche auch gegen die lästigen Kopf- und Gliederschmerzen wirken) und solche gegen Schnupfen und Husten eingesetzt werden. Da solche Medikamente auch Wechselwirkungen mit anderen Mitteln oder Nebenwirkungen haben können, ist eine individuelle Beratung sinnvoll.

### **Was kann man sonst noch tun?**

- Bettruhe ist bei einer Grippe „unvermeidbar“, oft auch für Menschen, welche sich „dies nicht leisten können“. Die Erkrankung wird so schneller überstanden, weniger zusätzliche Komplikationen treten auf und es kommt auch nicht zur Ansteckung weiterer Personen.
- Da durch das Fieber der Flüssigkeitsbedarf relativ gross ist, sollte genügend (Tee) getrunken werden.
- Fieber ist an sich eine gesunde Reaktion des Körpers. Wenn die Temperatur allerdings (wie das bei der Grippe üblich ist) weit über 38,5°C steigt, sollte es gesenkt werden. Man kann dies auch mit kühlen Wickeln, Essigsocken etc. versuchen.
- Dampfinhalationen wirken lindernd auf die gereizten Schleimhäute von Nase, Rachen und Hals.

### **Weitere Informationen**

- [www.influenza.ch](http://www.influenza.ch) (Nationales Zentrum für Influenza und Bundesamt für Gesundheitswesen)

In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne persönlich zu Gesundheitsfragen aller Art. Monatstipps zu anderen Themen (z.B. Schnupfen, Impfungen, Fieber etc.) stehen ebenfalls zur Verfügung.

Möchten Sie regelmässig von uns über Themen der Gesundheit informiert werden, können Sie sich auch im Internet unter <http://www.apotheke-wyss.ch> registrieren lassen.

Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit

Roland und Philipp Wyss  
Barbara Göring