

Informationen zu Influenza (echte Grippe)

Während der jährlichen Grippewellen werden schätzungsweise 5% – 20% der Bevölkerung infiziert.
Die Stärke der Grippewellen schwankt von Jahr zu Jahr.

🔍 Was verursacht die Erkrankung?

Saisonale Influenza (echte Grippe) tritt v.a. durch Infektion mit Influenza A- und B-Viren auf, vorwiegend in den Wintermonaten.

🔍 Welche Symptome können auftreten?

Typisch ist ein plötzlicher Erkrankungsbeginn, Fieber, Husten oder Halsschmerzen sowie Muskel- und Kopfschmerzen. Weitere Symptome können körperliche Schwäche, Schweißausbrüche, Schüttelfrost, selten auch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall sein. Die Infektion kann auch asymptomatisch verlaufen, bei ungefähr einem Drittel der Erkrankten kann es zu einem schwereren Verlauf kommen. Davon betroffen sind besonders Kleinkinder, ältere Personen und Personen mit Immunschwäche.

🔍 Wie erfolgt die Ansteckung und wie lange ist man infektiös?

Die **Ansteckung** erfolgt von Mensch zu Mensch durch Tröpfcheninfektion, insbesondere beim Husten und Niesen, direkten Hand-zu-Hand-Kontakt oder Kontakt der Hände zu Oberflächen wie Türklinken, wenn im Anschluss virushaltiges Sekret über die Hand in Schleimhäute von Augen, Mund und Nase kommt.

Die **Ansteckungsfähigkeit** besteht bereits am Tag vor Beginn der Beschwerden und bis ca. 1 Woche nach Auftreten der ersten Krankheitszeichen. Kinder können die Erreger auch länger ausscheiden.

🔍 Wie lange dauert es bis zum Ausbruch der Krankheit?

Die Inkubationszeit beträgt 1 – 2 Tage.

🔍 Welche Therapien gibt es?

Es erfolgt eine rein symptomatische Therapie. Bei Verdacht auf einen schweren Krankheitsverlauf können antivirale Medikamente verabreicht werden.

🔍 Welche allgemeinen Verhaltensmaßnahmen werden empfohlen?

Um eine Weiterverbreitung zu vermeiden, sollte der Kontakt zu anderen Menschen, insbesondere Risikopersonen, möglichst eingeschränkt werden. Wichtig sind Händehygiene durch häufiges Händewaschen und Vermeiden von Händeschütteln, regelmäßiges Lüften von Wohn- und Gemeinschaftsräumen, niesen und husten in Einmaltaschentuch (nach einmaligem Gebrauch entsorgen) oder Ellenbeuge.

Ist die Krankheit meldepflichtig?

Der Labornachweis und in ärztlichen Praxen durchgeführte positive Schnelltests sind dem Gesundheitsamt innerhalb von 24 Stunden zu melden.

Was gilt in Gemeinschaftseinrichtungen?

Um eine Weiterverbreitung zu vermeiden, sollten Erkrankte in der akuten Krankheitsphase möglichst zu Hause bleiben.

Welche Regelungen gelten für Arbeiten mit Lebensmitteln?

Es gelten nach §42 IfSG keine speziellen Regelungen.

Wie kann ich mich gegen eine Ansteckung schützen?

Eine **jährliche Impfung** vor Beginn der Influenza-Saison ist nach Empfehlung der Ständigen Impfkommission (STIKO) möglich.

Kann man mehrmals erkranken?

Da es verschiedene Influenza-Stämme gibt und diese sich häufig verändern, sind wiederholte Infektionen möglich. Deshalb wird auch der Influenza-Impfstoff jedes Jahr neu angepasst.

Was ist sonst noch wichtig?

Senioren, Schwangere und Menschen mit einer chronischen Grunderkrankung haben ein höheres Risiko für schwere Verläufe einer Grippe.