

28. Januar 2019

---

## Die Grippewelle ist da: Die wichtigsten Tipps im Überblick

Die Grippewelle rollt durch Deutschland. Das geht aus dem aktuellen Wochenbericht der Arbeitsgemeinschaft Influenza (AGI) hervor. Die wichtigsten Tipps und Verhaltensregeln rund um die Krankheit im Überblick:

### Wie schütze ich mich vor einer Infektion?

Das Robert-Koch-Institut rät erstens zum Abstand von den Mitmenschen, wenn möglich auch in vollen Bahnen und Bussen, und zweitens zu gründlichem Händewaschen. Das bedeutet: immer mit Seife und mindestens 20 bis 30 Sekunden lang. Die Stiftung Gesundheitswissen rät darüber hinaus, auch auf Händeschütteln und freundschaftliche Umarmungen zu verzichten. Niesen und husten sollte man am besten in Einwegtaschentücher - die man danach sofort entsorgt - oder notfalls in die Ellenbeuge. Und frische Luft schadet ebenfalls nicht.

### Ich habe keine Gripeschutzimpfung. Lohnt sie sich jetzt noch?

Ja. Bis sich der Impfschutz nach dem Pikser richtig aufgebaut hat, vergehen zwar zehn bis vierzehn Tage. Die Dauer einer Grippewelle lässt sich aber nur schwer voraussagen und kann deutlich darüber liegen. Und manchmal folgt auf eine erste auch noch eine zweite Grippewelle.

### Wer sollte sich impfen lassen?

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung allen Menschen ab 60 Jahren, allen Schwangeren ab dem 2. Trimester, medizinischem Personal, Bewohnern von Alten- und Pflegeheimen sowie Menschen mit bestimmten Krankheiten. Das sind etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder chronische Nieren- und Leberleiden, Multiple Sklerose sowie Diabetes. Gesunden Erwachsenen unter 60 wird die Impfung nicht ausdrücklich empfohlen, sie können sich aber ebenfalls impfen lassen. Gleiches gilt für Kinder ab sechs Monaten.

### Woran erkenne ich die Grippe? Oder ist das nur eine Erkältung?

Eine Erkältung heißt auch grippaler Infekt, hat mit der Grippe oder Influenza aber nicht besonders viel zu tun. Die Symptome können sich allerdings ähneln. Die wichtigsten Unterschiede laut Stiftung Gesundheitswissen: Die Grippe schleicht sich im Gegensatz zur Erkältung nicht an, sondern kommt schlagartig. Typisch für die Grippe sind hohes Fieber und Gliederschmerzen, bei der Erkältung eher Schnupfen und Halsschmerzen ohne oder nur mit mäßigem Fieber. In fünf bis sieben Tagen sollte bei beiden Krankheiten das Schlimmste vorbei sein.

### Was tun bei Grippe?

Schnell zum Arzt gehen - und dann zu Hause bleiben. Wichtig ist außerdem, viel zu trinken, so die Stiftung Gesundheitswissen. Das gleicht den Flüssigkeitsverlust durch Fieber und starkes Schwitzen aus. Die üblichen Schmerzmittel mit Wirkstoffen wie ASS (Acetylsalicylsäure) oder Ibuprofen helfen bei Kopf- und Gliederschmerzen. Darüber hinaus kann der Arzt Medikamente verschreiben, die das Fortschreiten der Erkrankung verhindern. Die wirken aber nur, wenn Betroffene sie spätestens 24 bis 48 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome nehmen. Antibiotika helfen bei Grippe nicht.