

13. November 2017

Grippeviren im Anmarsch - Tipps zum Schutz vor Ansteckung

Jedes Jahr aufs Neue rollen gegen Ende des Jahres die ersten Grippewellen an: Laut dem Robert-Koch-Institut erkranken während einer saisonalen Grippewelle in Deutschland zwischen zwei und zehn Millionen Menschen. Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung, erklärt den Unterschied zwischen Erkältung und echter Grippe, der sogenannten Influenza. Zudem gibt er Tipps zu Schutzmaßnahmen gegen Grippeviren.

Unterschied zwischen Erkältung und Grippe

Eine tiefende Nase, Hals- und Gliederschmerzen sowie ein dicker Kopf bedeuten nicht gleich eine echte Grippe, also eine Influenza. „Doch die Abgrenzung zwischen Erkältung und Influenza ist nicht immer einfach“, so Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung. Dennoch gibt es einige Anzeichen, die auf eine echte Grippe hinweisen und den Betroffenen zum Arzt führen sollten: Die Influenza befällt den Körper meist sehr plötzlich und mit voller Wucht. Müdigkeit und Abgeschlagenheit treten in der Regel stärker auf als bei einer Erkältung. Husten, Schüttelfrost und hohes Fieber – oft über 40°C – sind ebenfalls Hinweise auf die Influenza. Ältere, Kinder und Personen mit einer schweren Grunderkrankung, wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems, sollten auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Selbst wenn die Symptome nicht eindeutig sind.

Ansteckung vermeiden

„Meist überträgt sich die echte Grippe über Tröpfcheninfektion“, erklärt der DKV Experte. „Das heißt: Die Viren gelangen beim Husten, Niesen oder Sprechen von Mensch zu Mensch.“ Wer bereits an der Influenza erkrankt oder für eine Infektion besonders anfällig ist, sollte daher nach Möglichkeit Menschenmengen meiden. Dazu gehören beispielsweise voll besetzte Busse, Bahnen oder Fahrstühle. Vor allem aber ist die richtige Hygiene in der Grippezeit das A und O. Denn auch auf Türklinken, Tastaturen oder an Haltegriffen zum Beispiel in Treppenhäusern können sich die Viren festsetzen. Schnell wandert die Hand von dort an die Nase oder den Mund – und schon ist es passiert. „Häufiges, gründliches Händewaschen ist eine wichtige Vorbeugungsmaßnahme“, betont der Gesundheitsexperte. „Ebenso sollten die Hände fern vom Gesicht, insbesondere den Schleimhäuten an Mund und Nase, bleiben.“ Es empfiehlt sich, während der Grippewelle auf Händeschütteln und Umarmungen zu verzichten.

Abwehrkräfte stärken: Frische Luft und warme Kleidung

Der beste Schutz vor einer Grippe ist ein gutes, belastbares Immunsystem. Um die eigenen Abwehrkräfte zu stärken, ist es daher gerade in der kalten Jahreszeit ratsam, auf eine gesunde, vitaminreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und genug Schlaf zu achten. „Wer den Viren Paroli bieten will, sollte sich warm anziehen, weil Frieren das Immunsystem schwächt“, rät Dr. Wolfgang Reuter. Saunagänge und Wechselduschen können ebenfalls dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken. Die Schleimhäute bieten nur Schutz vor Ansteckung, solange sie nicht austrocknen. Deswegen haben die Viren bei trockener Heizungsluft leichtes Spiel. „Häufiges Lüften zu Hause und am Arbeitsplatz ist deswegen auch im Winter eine gute Idee“, weiß der DKV Experte. Auch Luftbefeuchter können dazu beitragen, ein Austrocknen der Schleimhäute zu verhindern.

Der beste Schutz: Rechtzeitig impfen lassen

Damit es gar nicht erst zu einer schweren Grippeerkrankung kommt, sollten besonders gefährdete oder anfällige Personen wie Senioren, chronisch Kranke oder Menschen mit Immunerkrankungen sowie Schwangere rechtzeitig mit einer Gripeschutzimpfung vorsorgen. Besonders gefährdet sind außerdem alle, die häufig mit anderen

Menschen in Kontakt kommen, wie beispielsweise medizinisches und Pflegepersonal, Lehrer und Verkäufer. Bei der Impfung erhält der Körper einen sogenannten Totimpfstoff. Das Immunsystem erkennt ihn als Krankheitserreger und bildet deshalb Antikörper. Steckt sich ein Geimpfter später tatsächlich mit dem Virus an, reagiert das bereits „vorgewarnte“ Immunsystem sofort und verhindert so den Ausbruch der Krankheit – oder schwächt ihn zumindest erheblich ab. „Da das Grippevirus jedoch häufig seine Erscheinung ändert, reicht der Impfschutz nur für ein Jahr im Voraus. Danach wird eine neuerliche Impfung, meist mit einem neuen Impfstoff, nötig“, weiß Dr. Wolfgang Reuter. Die beste Zeit für eine Impfung sind die Monate Oktober und November. Dann ist der Impfschutz wirksam, wenn meist zum Jahreswechsel die ersten Grippewellen starten.

DKV Deutsche Krankenversicherung