

## Schon wieder Grippe...?

### Das Influenzavirus

Die Grippe ist eine akute virale Erkrankung der Atemwege, die durch Influenzaviren ausgelöst wird. Die Infektion tritt regelmässig über die Wintermonate auf. Die Viren sind sehr leicht übertragbar und wahre Verwandlungskünstler.

Da sie ihre äussere Gestalt ändern, werden sie nicht mehr vom körpereigenen Abwehrsystem erkannt und können so jedes Jahr wieder zu einer Erkrankung führen.

### Symptome

Nach einer Inkubationszeit von 1 bis 4 Tagen treten plötzlich typische Symptome auf: Hohes Fieber, begleitet von stark laufender Nase und trockenem Reizhusten. Der Patient fühlt sich ausgeprägt krank und leidet unter starken Kopf- und Gliederschmerzen.

Die Symptome halten 1 – 2 Wochen an, auch danach kann sich der Patient noch sehr müde und schwach fühlen.

### Grippe? Grippaler Infekt? Erkältung?

Die Grippe wird oft mit einer Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, verwechselt. Eine gewöhnliche Erkältung ist harmloser: Die Krankheit beginnt schleichend oft mit Halsschmerzen und Frösteln. Das Fieber steigt kaum über 38 Grad. Schnupfen, Husten und Kopfschmerzen gehören zu den Symptomen. Nach einer Woche ist der Patient meist wieder gesund.

Grippe	Erkältung
Plötzlicher Beginn innert Stunden	Schleichender Beginn innert Tagen
Hohes Fieber über 38 Grad	Fieber bis 38 Grad
Trockener Husten	Husten, oft verschleimt
Laufende Nase	Schnupfen, oft auch verschleimt
Ausgeprägtes Krankheitsgefühl	
Starke Glieder- und Kopfschmerzen	Evtl. Kopfschmerzen
Krankheitsdauer 1-2 Wochen	Krankheitsdauer cirka 1 Woche

## **Wie können Sie sich schützen?**

Leider haben wir in der kälteren Jahreszeit jedes Jahr gegen die Influenzaviren zu kämpfen. Junge, sonst gesunde Personen werden zwar bei einem Infekt krank, der Verlauf ist jedoch meist problemlos.

Bei älteren Personen, Schwangeren oder Personen mit einer Grunderkrankung (z.B. Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Asthmapatienten) kann diese Erkrankungen hingegen zu ernsthaften Komplikationen führen.

Deshalb empfiehlt das Bundesamt für Gesundheit diesen Personengruppen die Grippeimpfung. Diese Impfung wird im Herbst durchgeführt. Es handelt sich um eine Spritze, die von Ihrem Arzt appliziert wird. Sie bietet zwar keinen hundertprozentigen Schutz, aber eine allfällige Infektion würde auch milder verlaufen.

Impfen oder nicht, das ist Ihre persönliche Entscheidung. Es gibt Argumente dafür und dagegen - wir in der Apotheke sind gerne bereit, Sie bei der Entscheidungsfindung zu beraten.

In den letzten Jahren haben wir als Alternative sehr gute Erfahrung gemacht mit der homöopathischen Grippeimpfung, die einfach eingenommen werden kann. Kommen Sie persönlich vorbei, wir zeigen Ihnen diese Variante gerne.

Daneben gibt es gute Möglichkeiten, die eigene Immunsystem anzuregen und somit die Abwehrkraft zu stärken. Echinacea Präparate haben sich u.a. gut bewährt.

Nicht zuletzt gilt es, durch abwechslungsreiche Ernährung eine optimale Vitaminzufuhr sicherzustellen.

## **Hilfe, in meinem Umfeld sind alle krank!**

Einfache Massnahmen helfen, das Risiko einer Ansteckung zu vermindern

- Regelmässiges Händewaschen (mit Seife und Wasser)
- Achten Sie auf eine gesunde Ernährung, nehmen Sie insbesondere genug Vitamin C ein
- Lassen Sie sich bei uns beraten, falls Sie ein Vitaminpräparat zur Unterstützung einnehmen möchten.

## **Und trotzdem krank?**

Da die Grippe eine virale Erkrankung ist, kann man lediglich die Symptome bekämpfen. Eine individuelle Beratung ist unumgänglich, da solche Medikamente auch Wechselwirkungen mit anderen Mitteln oder Nebenwirkungen haben können.

Vor allem fiebersenkende Mittel und solche gegen Schnupfen und Husten werden eingesetzt. Lassen Sie sich von uns ausführlich beraten.

In einigen Fällen kann es zu Komplikationen kommen (z.B. zu einer bakteriellen Lungenentzündung). Hier ist ein Arztbesuch notwendig.

Ansonsten ist Bettruhe angezeigt. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.

Schützen Sie Ihre Umgebung vor einer Ansteckung. Damit sich das Virus möglichst nicht ausbreitet, geben wir folgende Tipps:

- Halten Sie sich beim Husten oder Niesen ein Taschentuch vor Mund oder Nase oder husten Sie in die Armbeuge. Entsorgen Sie die gebrauchten Taschentücher sofort.
- Waschen Sie sich häufig die Hände mit Wasser und Seife.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie Grippesymptome verspüren. Im Notfall bringen wir Ihnen die Medikamente zu Ihnen.

In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne persönlich – wir freuen uns, wenn Sie gesund bleiben!

Stern Apotheke Lenzburg AG  
Monica Schmutz - Dr. Eugen Eichenberger - Dr. Patrick Eichenberger

© 06.01.2012 - Stern Apotheke Lenzburg AG

*Quelle:*  
- [www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch)