

1. Allgemeines

Die saisonale Grippe (*Influenza*) wird durch Viren verursacht und ist eine fieberhafte Erkrankung der Atemwege. Die Viren kommen weltweit vor. In gemäßigttem Klima tritt die Grippe jährlich in der kalten Jahreszeit gehäuft auf (saisonale Influenza). In Deutschland dauert die Grippesaison etwa von November bis April. Da sich die Erreger ständig verändern, erwirbt man nach einer durchgemachten Grippe keinen lebenslänglichen Immunschutz.

Die Grippe ist nicht zu verwechseln mit anderen viralen Erkältungskrankheiten (sogenannte „grippale Infekte“), die ebenfalls in der kalten Jahreszeit häufig auftreten und in der Regel einen viel leichteren Verlauf haben.

2. Wie wird die Krankheit übertragen?

Die Übertragung der Influenzaviren von Mensch zu Mensch geschieht durch sogenannte Tröpfcheninfektion, das heißt durch feinste Tröpfchen in der Atemluft beim Niesen, Husten und Sprechen. Auch eine Übertragung über die Hände ist möglich, wenn sie zuvor Kontakt mit virushaltigem Sekret hatten (z. B. in die Hand husten mit anschließendem Händeschütteln). Die Ansteckungsfähigkeit ist hoch.

3. Inkubationszeit, Krankheitsverlauf und Dauer der Ansteckungsfähigkeit

1-2 Tage nach der Ansteckung (Inkubationszeit) beginnt die Erkrankung typischerweise schlagartig mit Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten und Halsschmerzen. Weitere Symptome können Schnupfen, Übelkeit/Erbrechen, Durchfall und Schwäche sein. Die Erkrankten klagen häufig über ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl, es gibt allerdings auch leichte Krankheitsverläufe und Infektionen ohne Krankheitszeichen. Die Krankheitsdauer liegt in der Regel bei 5-7 Tagen, je nach individueller Konstitution und dem Auftreten von Komplikationen (siehe unten) kann sie allerdings auch länger sein. Bereits vor Beginn der Erkrankung können infizierte Personen ansteckend sein. Die größte Ansteckungsfähigkeit besteht etwa 4-5 Tage ab Auftreten der ersten Krankheitszeichen, eine längere Dauer ist möglich, vor allem bei Kindern.

4. Mögliche Komplikationen

Selten kommt es zu schweren Verläufen mit Komplikationen wie Lungenentzündung (Pneumonie), Gehirnentzündung (Enzephalitis), Herzmuskelentzündung (Myokarditis) oder Mittelohrentzündung (Otitis media). Diese können in allen Altersgruppen auftreten und manchmal sogar lebensbedrohlich werden. Besonders gefährdet für einen schweren Verlauf sind ältere Personen und Kleinkinder, Patienten mit Grundkrankheiten, wie z. B. chronischen Herz- oder Lungenerkrankungen (z. B. Asthma bronchiale/COPD), Krebsleiden, Stoffwechselerkrankungen (z. B. Diabetes mellitus) oder Immunschwäche (z. B. AIDS oder Chemo-/Strahlentherapie) sowie Schwangere.

5. Therapie/Impfung

Therapie: Überwiegend erfolgt eine symptomatische Behandlung, d.h. Beschwerden wie Fieber und Kopfschmerzen werden gelindert.

Bei Risiko für einen schweren Verlauf stehen auch spezielle, gegen Viren wirksame Arzneimittel zur Verfügung, die den Krankheitsverlauf abmildern können.

Antibiotika sind gegen Viren nicht wirksam. Bei bestimmten Komplikationen, die zusätzlich durch Bakterien verursacht werden können, kann die Anwendung von Antibiotika jedoch notwendig werden. Ihr behandelnder Arzt wird Sie diesbezüglich beraten.

Impfung: Eine überstandene Grippe bietet keinen Schutz vor einer Neuerkrankung, da die Viren sich ständig verändern.

Es stehen aber wirksame Impfstoffe zur Verfügung, die jährlich an diese Veränderungen angepasst werden und zuverlässig schützen. Die Impfung muss jedes Jahr vor Beginn der Grippesaison wiederholt werden. Die Schutzwirkung beginnt ca. 10-14 Tage (bei Kindern bis zu 4 Wochen) nach Verabreichung der Impfung.

Empfohlen wird die Impfung laut Ständiger Impfkommision des Robert Koch-Instituts (STIKO) für:

- Personen, die 60 Jahre und älter sind
- Schwangere ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel (2. Trimenon), bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens ab dem 1. Schwangerschaftsdrittel (1. Trimenon)
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens – wie z. B. chronischer Krankheiten der Atmungsorgane, Herz-, Kreislauf-, Leber- und Nierenkrankheiten, Diabetes mellitus und andere Stoffwechselerkrankungen, Immunschwäche
- Bewohner von Wohn-Pflegeeinrichtungen

- Personen mit erhöhter Gefährdung, z. B. medizinisches Personal
- Personen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr
- Personen, die nicht geimpfte Risikopersonen (siehe Punkt 4) betreuen (z. B. Erzieher/innen in Kindergärten, Pflegepersonal in Wohn-Pflegeeinrichtungen) und für diese eine Infektionsquelle sein können
- Personen mit erhöhter Gefährdung durch direkten Kontakt zu Geflügel und Wildvögeln, wobei eine Impfung mit dem aktuellen saisonalen humanen Influenza-Impfstoff zwar keinen direkten Schutz vor Infektionen durch den Erreger der aviären Influenza (Vogelgrippe) bietet, jedoch Doppelinfektionen mit den aktuell zirkulierenden Influenzaviren verhindern kann

6. Hygienemaßnahmen

Folgende Hygieneregeln können vor Ansteckung mit Grippeviren und vor Weiterverbreitung schützen:

- Vermeiden von Händeschütteln, Anhusten, Anniesen
- Vermeiden von Berührungen der Augen, Nase oder des Mundes
- Nutzung und sichere Entsorgung von Papiertaschentüchern
- Husten oder Niesen nur in Einmaltaschentücher oder in die Ellenbeuge, nicht in die Hände!
- Regelmäßiges Lüften von Räumen
- Gründliches Händewaschen mit Seifenlotion (keine Stückseife) nach Personenkontakten, nach Benutzung von Sanitäreinrichtungen und vor der Nahrungsaufnahme; außerdem vor, während und nach der Zubereitung von Lebensmitteln
- Nutzung von personenbezogenen Handtüchern oder Einmalhandtüchern
- Erkrankte oder Krankheitsverdächtige sollten zu Hause bleiben!
- Bei Erkrankung einer Person im selben Haushalt: Möglichst räumliche Trennung der/des Grippekranken von anderen Familienmitgliedern, insbesondere von gefährdeten Personen, wie z. B. Säuglingen, älteren Menschen, chronisch Kranken

7. Welche Regelungen gelten für Gemeinschaftseinrichtungen?

Ein gesetzliches Besuchsverbot von Gemeinschaftseinrichtungen gemäß Infektionsschutzgesetz besteht nicht.

An Influenza Erkrankte sollten sich aber unbedingt bis zur vollständigen Genesung zu Hause auskurieren, um dem Alltag in der Gemeinschaftseinrichtung wieder gewachsen zu sein und eine Weiterverbreitung der Influenza zu verhindern.

In der Einrichtung sind die oben genannten Hygieneregeln einzuhalten und auch den betreuten Kindern und Jugendlichen zu vermitteln.

8. Ist die Erkrankung meldepflichtig?

Es besteht eine Meldepflicht an das Gesundheitsamt besteht gemäß §§ 7 bis 9 des Infektionsschutzgesetzes für Labore bei einem direkten Nachweis von Influenzaviren sowie für durchgeführte Antigen-Schnelltests in ärztlichen Praxen.

Bitte wenden Sie sich an das Gesundheitsamt in Ihrem Bezirk:

Gesundheitsamt Altona

Tel.: 42811-1659

Gesundheitsamt Bergedorf

Tel.: 42891-2216, -2329

Gesundheitsamt Eimsbüttel

Tel.: 42801-3506, -5305

Gesundheitsamt Harburg

Tel. 42871 -2166, -2209, -2036

Gesundheitsamt Hamburg-Mitte

Tel.: 42854-2743; -4644; -2542; -3176

Gesundheitsamt Hamburg-Nord

Tel.: 42804-2920, -2677

Gesundheitsamt Wandsbek

Tel.: 42881-5563

Stand: 2023

Herausgeber:

Arbeitskreis Infektionsepidemiologie

V.i.S.d.P.

Freie und Hansestadt Hamburg

Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft

Institut für Hygiene und Umwelt

Marckmannstraße 129a, 20539 Hamburg,

Tel.: 040 42845-77, www.hamburg.de/hu