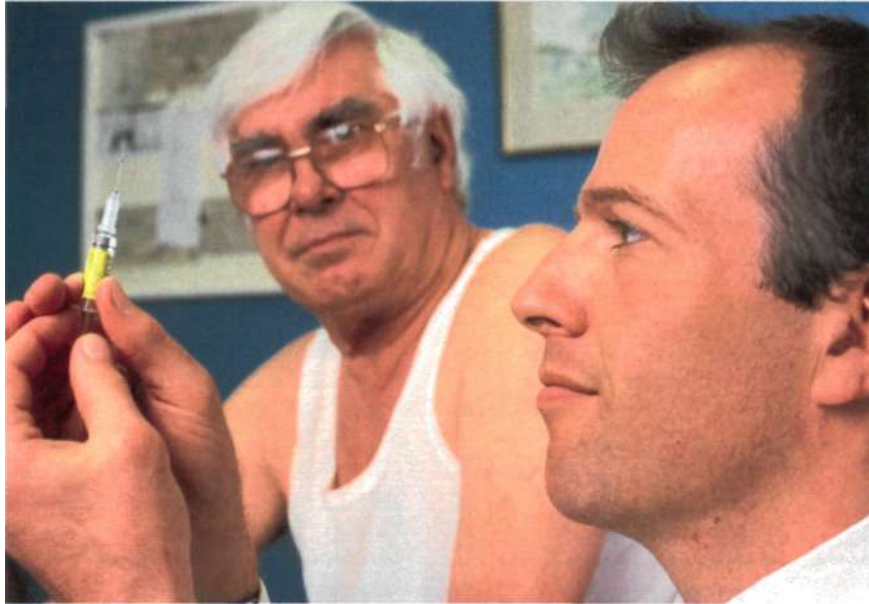


Achtung, Grippegefahr! Jetzt noch vorbeugen

Infektionsschutz Impfen hilft gegen Influenza am besten. Doch auch nach einer Ansteckung gibt es wirkungsvolle Mittel



Schützender Piks: Menschen über 60 wird die Grippeimpfung besonders empfohlen

Sie gehört zum Winter wie zugefrorene Autotüren: die alljährliche Grippewelle. Mal schwappt sie sanft und fast unbemerkt über Deutschland, mal kommt sie als mächtiger Brecher und erwischt nahezu jeden. Schulklassen, Kindergärten, ganze Büroabteilungen.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Für Fachleute ist die Grippe durch das Influenza-Virus verursacht. Das ist keine Erkältung, kein grippaler Effekt und auch kein harmloses Fieber. Die Symptome einer Grippe sind heftige Kopf- und Gliederschmerzen, plötzlich auftretendes hohes Fieber und Schüttelfrost, manchmal sogar schwere Atemnot, besonders bei Patienten mit Lungenerkrankungen. Die häufigste Komplikation sind Sekundärinfektionen: Weil die Schleimhäute schon angegriffen sind, können sich andere aggressive Erreger (z.B. Bakterien) problemlos einnisten, vermehren und schwere Entzündungen etwa in der Lunge aus-

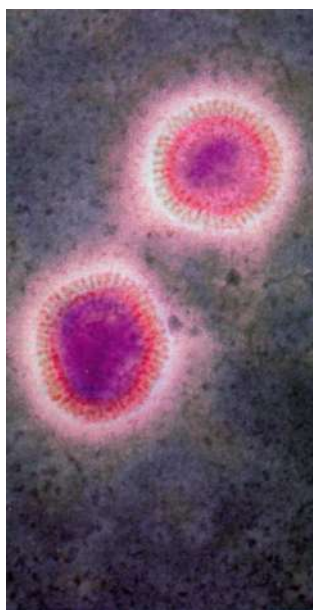
lösen. Für chronisch Kranke und vor allem für ältere Menschen kann eine Virusgrippe tödlich sein, wenn der Organismus die zusätzliche Belastung nicht verkraften kann. Allein in der Grippe-Saison 2002/2003 starben in Deutschland rund 16000 Menschen an den Folgen der Influenza. Die schwerste Grippe-Epidemie aller Zeiten war die Spanische Grippe von 1918, bei der weltweit mehr als 40 Millionen Menschen starben.

Wie dick es uns dieses Jahr erwischt, ist noch nicht abzusehen. Zurzeit gehen Experten davon aus, dass uns die gleichen Erreger wie in der vergangenen Saison zu schaffen machen werden. Die beste Vorbeugung bietet eine Schutzimpfung. Jedes Jahr im Februar trifft sich eine Gruppe der weltweit führenden Grippe-Experten bei der Weltgesundheitsorganisation WHO. Sie geben eine Empfehlung über die Zusammensetzung des Impfstoffs für die Nordhalbkugel der Welt heraus", erklärt

Fotos: Focus/SPL/Varney; CAMR/Dowset

Prof. Werner Lange, ehemaliger Leiter des Influenza-Zentrums des Berliner Robert-Koch-Instituts. Für die südliche Erdhalbkugel wird die Empfehlung im Oktober herausgegeben - denn dort ist Grippesaison, wenn auf der Nordhalbkugel Sommer ist.

Die WHO bekommt während des ganzen Jahres gemeldet, welche Grippeviren in den einzelnen Regionen der Erde aktuell sind. Diese Daten werden für die Entwicklung des nächsten Impfstoffes benötigt. „Die Impfstoffe können sich von Jahr zu Jahr unterscheiden“, weiß Lange. Dass eine wirksame Zusammensetzung, die jedes Jahr wieder verwendet werden kann, bis heute nicht zur Verfügung steht, liegt an einer Besonderheit der Influenza-Viren: Sie können Teile ihres Erbguts austauschen und abwandeln. Da sie sich laufend verändern, können Grippeviren das menschliche Immunsystem überlisten - es sei denn, dieses wird geschützt durch die rechtzeitige Gabe von Impfstoff.



Der Erreger: Grippevirus unter dem Mikroskop

Die ständige Impfkommission des Robert-Koch-Instituts empfiehlt, schon im Herbst (Oktober oder November) eine Grippe-Impfung durchführen zu lassen - und zwar einmal jährlich, da der Schutz zirka sechs Monate, bei besonders gefährdeten Menschen mit geschwächtem Immunsystem oft nur drei Monate anhält. „Auch später, wie jetzt im Januar oder Februar, ist die Impfung durchaus sinnvoll - man sollte aber bedenken, dass bis zum vollen Aufbau der Immunität 14 Tage vergehen“, sagt Prof. Lange.

Folgenden Menschen wird die Grippe-Impfung besonders empfohlen:

- » Menschen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung (zum Beispiel durch chronische Lungen-, Herz-Kreislauf-, Leber- und Nierenkrankheiten, Diabetes oder andere Stoffwechselerkrankungen),
- » Personen mit verminderter Abwehrkraft (etwa aufgrund einer Chemotherapie oder HIV-Infektion),

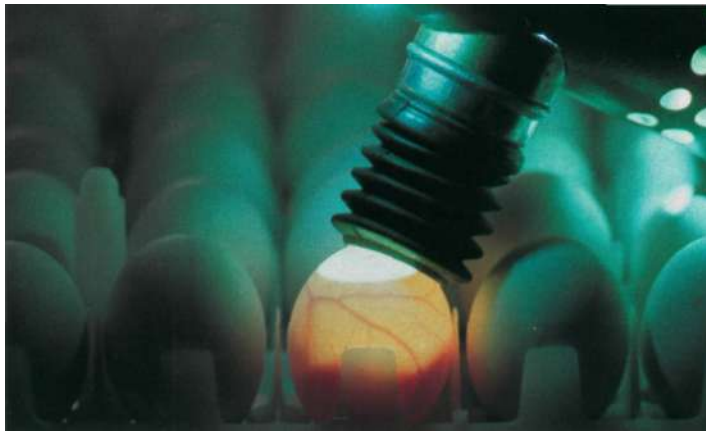
Rat & Hilfe

» Menschen über 60 Jahren,
» Personen mit erhöhter Gefährdung: etwa Angestellte in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr (z.B. Verkäufer), Werktätige, die häufig mit Menschen in Kontakt kommen (Lehrer, Erzieher), Angehörige medizinischer und pflegerischer Berufe (Ärzte, Pfleger).

» Wenn Epidemien auftreten oder aufgrund von Beobachtungen zu befürchten sind, werden die Gesundheitsbehörden die Impfung generell empfehlen.

„**Auch junge, gesunde Leute** sollten sich überlegen, ob sie sich impfen lassen“, meint Lange, „schließlich besitzen die Impfungen eine Schutzrate von zirka 80 Prozent“, und in den anderen Fällen verläuft die Erkrankung meist milder. Das heißt: Die Spritze ist hilfreich, weil sie sehr wahrscheinlich die gewünschte Wirkung bringt.

Anders bei Kindern unter fünf Jahren und bei Personen über 65. Je nachdem, wie gut das Immunsystem in Form ist, kann die Schutzrate hier nur 30 bis 40 Prozent, bei sehr kleinen Kindern sogar



Brutstätte: Zur Gewinnung des Impfstoffs wird das Grippevirus erst in Hühner-eier gespritzt, damit es sich vermehrt

nur zehn Prozent betragen. Macht die Impfung in solchen Fällen trotzdem Sinn? Aus Sicht von Professor Lange unbeding: „Ein kleiner Pikser kann wochenlange Bettlägerigkeit, die Einnahme von fiebersenkenden Mitteln und - bei einer bakteriellen Infektion - die Gabe von Antibiotika verhindern.“

Weiteres Argument für die Spritze: Der Grippe-Impfstoff ist gut verträglich, Nebenwirkungen sind sehr selten und beschränken sich auf lokale Hautreizungen (Rötung, Schwellung oder Schmerzhaftigkeit an der Einstichstelle für ein bis drei Tage) sowie leichte Allgemeinbeschwerden (zum Beispiel kurzzeitige Müdigkeit, Mattigkeit, Unwohlsein). Diese sind auf die Ausein-

andersetzung des Organismus mit dem Impfstoff zurückzuführen.

Und wenn die Impfung nicht angeschlagen hat, man trotz Spritze Anzeichen einer Grippe bei sich feststellt? „Dann können „Neuraminidasehemmer gegeben werden“, sagt Lange. Entsprechende Kapseln oder Pulver zum Inhalieren könnten die Impfung zwar nicht ersetzen, sind aber als Sofortmaßnahme sehr sinnvoll. „Der Wirkstoff blockiert die Neuraminidase, die Bestandteil der Virenoberfläche ist. Auf diesem Weg wird die explosionsartige Vermehrung der Grippeviren gestoppt“, erklärt der Experte. Wichtig: Die Präparate, die der Hausarzt verschreiben kann, müssen spätestens 48 Stunden nach Krank-

40

Foto: W&B/Thema



heitsbeginn eingenommen werden, um gut wirken zu können. Der Arzt kann die Neuraminidasehemmer auch vorbeugend geben, wenn in der Familie die Influenza die Runde macht und Sie sich - weil Sie nicht geimpft sind - vor einer Ansteckung schützen wollen.

In den kritischen Wochen sollten Sie diese Verhaltensregeln beachten: Menschenansammlungen meiden, etwa nicht ins Kino gehen. Sich nicht in den überfüllten Bus quetschen. Handschuhe tragen. Finger weg von Türgriffen in öffentlichen Gebäuden und Hörern öffentlicher Telefone. Nicht jedem die Hand schütteln.

Falls es in Nase oder Bronchien kitzelt: in ein Taschentuch niesen und beim Husten Hand vor den Mund. Ein Kranker schleudert mit jedem Niesen eine Million Viren in die Luft, die jeden im Umkreis von zehn Metern anfallen können. Bis zu drei Stunden können die Erreger auf einem Türgriff überleben - beste Voraussetzung für die schnelle Ausbreitung der Grippe. ■

» Wenn es Sie erwischt hat: Soforthilfe bei Grippe

Neuraminidasehemmer

Die Entdeckung des Enzyms Neuraminidase führte zur Entwicklung von Medikamenten (Kapseln, Pulver zum Inhalieren) mit einem neuartigen Wirkmechanismus.

Das Enzym Neuraminidase sitzt auf der Hülle der Grippeviren. Es wird benötigt, um die neu hergestellten Viren aus der Wirtszelle zu entlassen, damit neue Zellen infiziert werden können. Der Wirkstoff des Medikaments blockiert die Neuraminidase. Dadurch bringt es die Ausbreitung der Grippeviren zum Erliegen: Die Viren können sich nicht mehr von den Zellen der Atemwege ablösen. Sie bleiben an der Zelloberfläche haften, werden vom Abwehrsystem des Körpers erkannt und beseitigt.

Generell gilt: Je früher die Vermehrung der Grippeviren gestoppt wird, desto schlechter können sie sich ausbreiten. Wird das Mittel spätestens 48 Stunden nach dem ersten Auftreten typischer Krankheitssymptome wie Abgeschlagenheit, plötzlichem Fieber, Muskel- und Gelenkschmerzen oder Husten eingenommen, kommt es zu einer raschen Besserung der Symptome und zu einem mildereren Krankheitsverlauf.

Die Nebenwirkungsrate (zum Beispiel leichte Übelkeit, Bauchschmerzen, die spontan wieder vergehen) ist niedrig. Neuraminidasehemmer sind ein großer Therapiefortschritt; die Impfung als Vorsorge können sie aber nicht ersetzen.