

Grippe: Was tun?

Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Becker, Hanau

Bald kommt wieder die Jahreszeit, in der die Menschen auf der Straße, im Bus, im Geschäft und im Wartezimmer des Arztes schniefen und husten. Man versucht, sich zu schützen, um nicht angesteckt zu werden. Aber dies Unterfangen ist meist vergebens. Hat es einen erwischt, fragt man sich: Hätte ich mich nicht besser gegen Grippe impfen lassen?

Aber: Schützt die Impfung wirklich vor Grippe? Nützt sie gegen Erkältung? Was kann man sonst tun? Was ist Herzkranken zu raten?

Erkältung

Zunächst: Grippe und Erkältung sind zwei verschiedene Krankheiten. Beide sind Virusinfektionen, aber es sind unterschiedliche Viren, die diese Krankheiten hervorrufen.

Die landläufige Erkältung ist nicht etwa – wie meist angenommen wird – eine Reaktion des Körpers auf eine vorübergehende Unterkühlung, sondern durch Viren ausgelöst. Unter Umständen kann eine Kälteeinwirkung die Immunabwehr schwächen, wenn man zum Beispiel bei einem Spaziergang durch einen Regenschauer völlig durchnässt wurde. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten allerdings bisher keinen Zusammenhang zwischen Kälteeinwirkung und Virusinfektion nachweisen.

Es handelt sich bei der Erkältung um Entzündungen der oberen Atemwege, Nase, Rachen, Luftröhre und Bronchien. Sie werden durch eine ganze Reihe von Viren verursacht. Meist haben wir es mit dem Rhinovirus zu tun. Daneben kommen Corona- und Respiratory-Syncytial-Viren als Auslöser vor. Die verschiedenen Viren äußern sich in etwas unterschiedlichen Krankheitsverläufen.

■ Übertragen wird die Erkältung durch eine sogenannte Tröpfcheninfektion. Die Viren werden durch Niesen oder Husten in die Luft abgegeben und auf Gesunde übertragen. Auch auf Plastikflächen, Türklinken und Rollentüchern in Gast- und Raststätten überleben die Viren eine bis drei Stunden. Berührt man infizierte Gegenstände kommt der Virus durch Reiben der Nase oder der Augen in den Körper. Zwischen Viruskontakt und Ausbruch der Erkrankung liegen ein bis drei Tage.

■ Vorbeugen kann man der Erkrankung durch sorgfältiges Händewaschen, und indem man es vermeidet, Handtücher, Gläser, Geschirr und Besteck gemeinsam zu benutzen. Wichtig sind genug Schlaf und eine gesunde Ernährung mit viel natürlichen Vitaminen in Obst, Gemüse und Salat, die die Abwehr stärken.

■ So zeigt sich die Erkältung: Die Nase läuft und ist oft durch eine entzündungsbedingte Schleimhautschwellung verstopft. Häufig treten Halsschmerzen und Husten auf. Man fühlt sich leicht erschöpft. Die Temperatur erhöht sich – wenn überhaupt – nur leicht. Die Erkältung dauert etwa vier bis neun Tage. Die Viren vermehren sich bei Temperaturen von 33 bis 34 Grad Celsius, wie sie im Nasengang bestehen und nicht bei 37°C, was erklärt, warum der Virus die tiefen Atemwege nicht angreift.

■ Ein Medikament gegen Erkältung gibt es nicht. Antibiotika helfen nicht. Schlafen Sie viel und sorgen Sie für Ruhephasen während des Tages. Trinken Sie viel warme Flüssigkeit, die den Schleim löst. Nasen-



tropfen helfen gegen die verstopfte Nase. Bewährt hat es sich, Dampf von heißem Wasser mit viel Salz oder Kamille tief einzuatmen (inhalieren).

Außerdem kann man 500 mg Acetylsalicylsäure (in: ASS-ratiopharm, Aspirin u.a.) oder 500 mg Paracetamol einnehmen. Marcumar-Patienten sollten wissen, dass Acetylsalicylsäure – und bei längerer Anwendung Paracetamol – die Wirkung von Marcumar verstärken. Deswegen sollte Acetylsalicylsäure höchstens drei bis vier Tage hintereinander eingenommen werden.

- Komplikationen sind selten. In Einzelfällen kann die Erkältung zu einer bakteriellen Infektion in den Nebenhöhlen (Sinusitis) oder einer Mittelohrentzündung (Otitis) führen. Dann sind Antibiotika angezeigt. Grüner oder gelber Auswurf bzw. Schleim weisen auf eine eitrige Bronchitis, grünlich gelber Nasenschleim und Druckgefühl im Oberkiefer- und Stirnbereich weisen auf eine Sinusitis (Entzündung der Nasennebenhöhlen) hin. Die Mittelohrentzündung macht sich durch Ohrenschmerzen bemerkbar.

Grippe

Die richtige Grippe wird durch Influenza A- (mit vielen Varianten) oder B- oder C-Viren verursacht. Das Wort Grippe kommt von dem französischen Wort „grippe“, was Grille oder Laune bedeutet. Damit wird gesagt, dass die Krankheit den Menschen plötzlich überfällt.

Grippeausbrüche gibt es fast in jedem Jahr. Trifft ein Virus mit neuen (Antigen-) Eigenschaften auf eine Bevölkerung, die dagegen noch keine Antikörper bilden konnte, kommt es zu einer großen Zahl von Erkrankungen, die sich durch die heutige Reisefreudigkeit schnell zu einer Epidemie rund um den Globus ausbreiten kann. Umgekehrt kann ein Influenzavirus, der in einer früheren Erkrankungswelle zu einer Antikörperbildung geführt hat, wesentlich milder und in der Ausbreitung begrenzter verlaufen.

- Wie bei der Erkältung steckt man sich über virusbeladene Tröpfchen in der Luft an, die beim Niesen oder Husten von Erkrankten in die Luft gelangen. Wie bei der Erkältung sind Handtücher, Besteck und Geschirr eine Infektionsquelle. Wenn ein Erkrankter sich die Nase putzt, hat er die Viren an den Händen, die sich dann auf Plastikflächen und Türklinken ausbreiten. Die Viren gelangen über die Nasenschleimhäute oder Bindehäute in den Körper und lösen die Grippe aus.

- Ein Schutz gegen die Grippe bietet eine Impfung mit inaktivierten Influenzaimpfstoffen. Sie werden gewonnen aus A- und B-Viren der vorangegangenen Saison. Die zur Zeit verfügbaren Vakzine sind hochgereinigt und daher gut verträglich. Der Impfschutz beginnt frühestens in einer Woche und ist erst nach zwei Wochen vollständig. Wenn trotz der Impfung eine Grippe auftritt, ist die Erkrankung harmloser. Jeweils im Herbst muss die Impfung wiederholt werden. Die Impfung ist besonders wichtig für ältere Menschen und für Herzranke. Bei stark geschwächten Patienten und bei Patienten, bei denen die Milz entfernt wurde, ist eine zusätzliche Pneumokokken-Impfung angezeigt.

Auch bei der Grippe sind strenge Hygienevorschriften – vor allem Händewaschen – angesagt. Es empfiehlt sich, bei Grippeepidemien große Menschenansammlungen z. B. im Kino, in Kaufhäusern oder in Konzerten zu meiden.

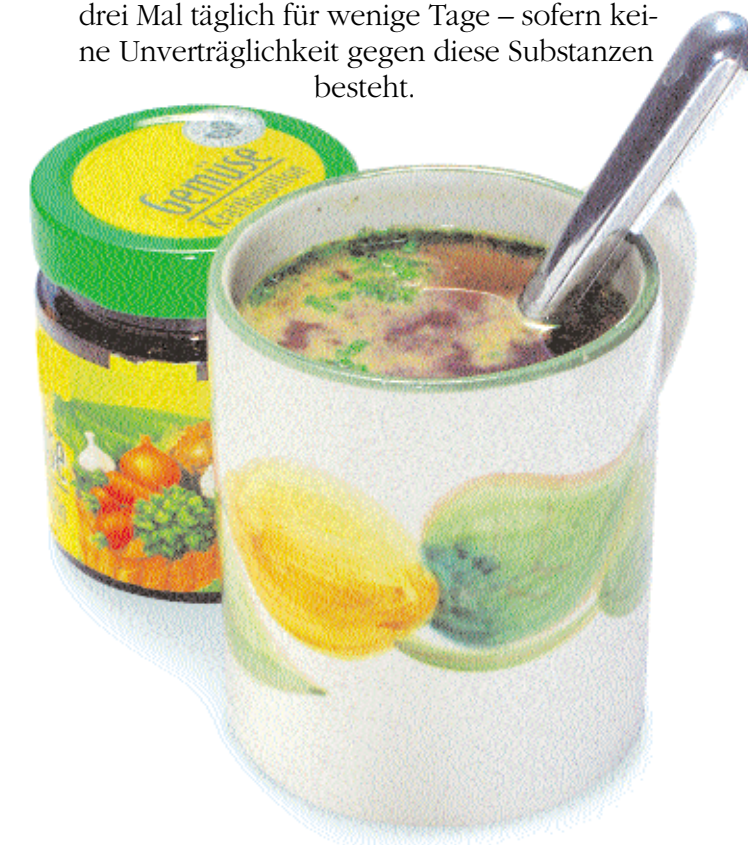
Manche Menschen hoffen, wenn sie sich gripig fühlen, durch starke körperliche Aktivität, z. B. Joggen, dem Infekt entgehen zu können. Davon ist bei einer beginnenden Grippe unbedingt abzuraten, weil der Organismus sich dann in einem Abwehrkampf gegen die Grippeviren befindet, und die zusätzliche körperliche Belastung eine Herzerkrankung auslösen kann. Das gilt selbstverständlich auch für eine starke Belastung im Beruf. Bei Grippe soll man nicht arbeiten, sondern im Bett bleiben.

- Die echte Grippe beginnt plötzlich mit Frösteln, Fieber, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und Gliederschmerzen. Dann kommt es zu Schnupfen, Halsschmerzen und Husten. Das Fieber steigt schnell an. Der Gipfel der Temperatur (39° bis 40°) wird meist schon am ersten Krankheitstag erreicht. Oft

wird über ein Brennen der Augen geklagt. Helles Licht ist für die Kranken unangenehm. Verschwinden die allgemeinen Krankheitszeichen, tritt der oftmals schmerzhafte Husten (meist ohne Auswurf) stärker in den Vordergrund.

Die Krankheit verläuft sehr unterschiedlich. Für ältere Menschen und chronisch Kranke mit geschwächtem Immunsystem kann sie gefährlich werden. Bei unkomplizierter Grippe bessern sich die Beschwerden innerhalb von zwei bis fünf Tagen, und die Patienten erholen sich nach etwa einer Woche. Es gibt aber auch Verläufe von mehreren Wochen verbunden mit Mattigkeit und Schwäche.

- Für die Behandlung der Grippe ist Bettruhe wichtig. Allerdings sollte man mehrfach am Tag 15 Minuten sitzen, damit die Lunge ausreichend durchblutet und belüftet wird, um Lungenentzündungen vorzubeugen. Sonst richtet sich die Therapie bei der unkomplizierten Grippe wie bei der Erkältung gegen die Beschwerden. Bei Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber helfen Acetylsalicylsäure (500 mg) und Paracetamol (500 mg) zwei bis drei Mal täglich für wenige Tage – sofern keine Unverträglichkeit gegen diese Substanzen besteht.



Achtung: Patienten, die mit Marcumar behandelt werden, dürfen nur einmal täglich, am besten abends, 500 mg Acetylsalicylsäure einnehmen. Die Anwendung sollte auf drei bis vier Tage hintereinander beschränkt werden, weil sonst die Gerinnungshemmung entgleist. Auf längere Sicht kann auch Paracetamol die Gerinnungsneigung verstärken. Ist der Husten hartnäckig, kann auch ein Codeinpräparat zur Nacht genommen werden – nicht am Tag, damit der Schleim sich nicht staut. Unter Umständen kann ein Schleimlöser sinnvoll sein. Man sollte im Bett bleiben und ausreichend trinken. Heißer Tee entfaltet eine schleimlösende Wirkung. Da beim Schwitzen Kalium und Magnesium verlorengehen, ist lösliche Gemüsebrühe vorteilhaft. Auch Trauben-, Apfel- und Orangensaft enthalten relativ viel Kalium.

Bei schweren Formen der Grippe kann das Virusmittel *Amantadin* eingesetzt werden. *Amantadin* ist nur gegen Influenza A-Viren wirksam. Bei gefährdeten Patienten werden zur Vorbeugung Antibiotika gegeben, weil der Virus die Abwehr schwächt und deswegen zusätzlich zur Grippe eine bakterielle Lungenentzündung entstehen kann.



- Eine Komplikation deutet sich an, wenn das Fieber nach drei Tagen nicht sinkt oder erneut Fieber auftritt, nachdem die normale Temperatur bereits erreicht war. Diese Situation ist bei Herzkranken alarmierend. Sie müssen sich sofort mit ihrem Arzt in Verbindung setzen. Häufigstes Problem bei der Grippe ist eine Lungenentzündung, eine bakterielle Infektion, der die Grippe den Weg geebnet hat. Sie kann mit Antibiotika behandelt werden. Grüner oder gelber Schleim oder Auswurf weisen auf eine Superinfektion hin. Die Lungenentzündung macht sich nur durch anhaltendes Fieber und in den meisten Fällen auch durch dauerhaften Husten bemerkbar. Stiche in der Lunge beim Atmen können Zeichen für eine Rippenfellentzündung sein.

Ein weiteres Warnsignal ist ein langanhaltendes Schwächegefühl. Spätestens nach zwei Wochen sollte man den Hausarzt konsultieren, um nicht eine Komplikation zu übersehen, die behandelt werden müsste, z. B. eine Lungenentzündung oder eine Herzmuskelentzündung.

Wenn wochenlang nach einem Infekt Patienten über eine unklare Leistungseinschränkung klagen und Herzbeschwerden oder krankhafte Befunde im EKG, im Ultraschall oder im Röntgenbild fortbestehen, dann ist das verdächtig auf das Vorliegen einer chronischen Herzmuskelerkrankung¹.

Was Herzpatienten wissen sollten

- Klappenpatienten: Der Übergang zwischen Grippe und Endokarditis (Entzündung der Herzinnenhaut) kann fließend sein. Deshalb sollten Klappenpatienten zweimal täglich Temperatur messen. Geht die Temperatur nach drei Tagen nicht herunter, sollte man sich

¹ Dr. Uwe Kühl, Prof. Hans-Peter Schultheiss: *Späte Folgen von Infekten: Die Herzmuskelentzündung – Entstehung, Diagnose und Behandlung*. In: *Herz heute* 3/2000.

wegen der Gefahr einer Endokarditis mit dem Arzt in Verbindung setzen. Auch wenn Schleim oder Auswurf gelblich-grün werden, sind sofort Antibiotika nötig, um eine Endokarditis zu vermeiden.

Ihren Arzt sollten Sie auch aufsuchen, wenn Sie sich als Klappenpatient nach zwei Wochen noch immer nicht gesund fühlen.

- Marcumarpatienten müssen bei der Grippeimpfung darauf achten, dass die Impfung nicht in den Muskel, sondern unter die Haut (*subkutan*) mit der kleinsten Nadel durchgeführt wird. Bei Grippe müssen sie ihren INR-Wert engmaschiger überprüfen, weil bei Grippe der Appetit verloren geht. Wird wenig oder gar nicht gegessen, dann fehlt die Vitamin K-Zufuhr und der INR-Wert kann entgleisen, wenn die Marcumardosis nicht rechtzeitig angepasst wird.

Der INR-Wert kann auch von Antibiotika beeinflusst werden, weil diese die Wirkung von Marcumar verstärken können.

- Patienten mit Herzschwäche sind besonders durch Lungenentzündung gefährdet. Sie müssen besonders auf eine Superinfektion achten. Bei gelblich-grünem Auswurf oder Schleim, Atemnot, Stichen in der Brust müssen sie sich sofort mit ihrem Arzt in Verbindung setzen. Außerdem ist für sie wichtig, sich bei Grippe täglich vor dem Frühstück zu wiegen. Sie müssen ihr Gewicht in etwa halten. Einerseits dürfen sie mit der Flüssigkeit



beim Fieber nicht ins Defizit kommen – also beim Schwitzen mehr trinken als sonst. Andererseits zeigt eine schnelle Gewichtszunahme, dass die Herzschwäche sich verschlimmert. In diesem Fall muss der Arzt umgehend informiert werden.

- Patienten mit koronarer Herzkrankheit: Fieber bedeutet, dass das Herz schneller schlägt und dadurch mehr belastet wird. Deshalb kann es bei Grippe zu vermehrter Angina pectoris kommen, vor allem wenn man nicht im Bett liegen bleibt und dadurch das Herz nicht entlastet.

Nach der Grippe

Nach der Grippe entschließen sich viele Menschen dazu, sich schnell wieder aufzutrainieren, um ihre vorherige Leistungsfähigkeit sobald wie möglich wieder zu erreichen. Das ist falsch und kann gefährlich werden. Immer wieder hört man von Sportlern, die nach einer Grippe beim Training zusammenbrechen. Grund ist eine mit der Grippe einhergehende Herzmuskelentzündung, die sich unbemerkt entwickelt hatte. Deshalb sollte man mit intensiver körperlicher Bewegung und anstrengender Arbeit erst anfangen, wenn Fieber, Erschöpfung und alle anderen Beschwerden abgeklungen sind.

Das heißt nicht, dass man vorsichtshalber überhaupt auf körperliches Training verzichten sollte. Regelmäßige körperliche Bewegung an gesunden Tagen stärkt die Immunabwehr und schützt vor Infekten.²

Achtung: Patienten, die ständig husteln ohne sonstige Zeichen einer Erkältung, sollten sich ärztlich untersuchen und gegebenenfalls röntgen lassen. Dahinter könnte sich eine Herzmuskelschwäche verstecken.

² Prof. Aloys Berg: *Wieviel Bewegung braucht der Mensch?* In: *Herz heute* 1/2000.

