

# Patienteninformation zur Influenza-Grippe

## Krankheitsbild

Die Influenza ist eine Erkrankung, die durch einen plötzlichen Krankheitsbeginn gekennzeichnet ist, oft begleitet von hohem Fieber, Gliederschmerzen und Erkältungssymptomen. Dieser akute Krankheitszustand dauert meist 5-6 Tage, eine nachfolgende allgemeine Schwäche kann noch für 1-2 Wochen fortbestehen.

Erreger sind Influenzaviren, wobei mehrere Typen (A, B und C) unterschieden werden. Die Wandelbarkeit der Viren ist enorm, durch sogenannte Mutationen stellen die Viren unser Immunsystem immer wieder vor neue Herausforderungen.

Das Auftreten einer Influenza wird jedoch in ihrer Häufigkeit stark überschätzt: Mehr als 90% aller grippeartigen Erkrankungen werden von anderen Viren verursacht (Chaw 2016). Die Cochrane Collaboration (=Netzwerk von Wissenschaftlern und Ärzten) gibt 200 verschiedene Virusarten an, die grippeähnliche Erkrankungen hervorrufen können. Eine Differenzierung ist nur durch Nasen-Rachenabstriche, nicht durch das klinische Erscheinungsbild möglich.

Bei älteren Menschen spielen z.B. sog. RS-Viren (Respiratorischen Synzytial-Virus) genauso oft wie Influenzaviren eine Rolle bei einer notwendigen stationären Therapie.

Insgesamt gehen weniger als 2% aller Influenzaerkrankungen mit Komplikationen (u.a. Nebenhöhlenentzündungen, Mittelohrentzündungen und Lungenentzündungen) einher.

Betroffen sind hier besonders ältere Patienten und Patienten mit schweren Grunderkrankungen.

Die allgemein übliche Behandlung mit fiebersenkenden Mitteln hat eher einen negativen Einfluss auf den Krankheitsverlauf (Eyers 2010).

## Influenzaimpfung

Basierend auf der Erkenntnis, dass 90 % der saisonalen grippalen Infekte nicht den Influenzaviren zugeschrieben werden können, kann eine Influenzaimpfung höchstens vor 10% der grippeähnlichen Erkrankungen schützen. Eine zusätzliche Schwierigkeit liegt in der Herstellung des Impfstoffes, da die Influenzaviren sich von Jahr zu Jahr stark verändern. Der Impfstoff wird daher ein halbes Jahr im Voraus nach den vorherrschenden Viren auf der Südhalbkugel konzipiert. Es ist jedoch nie völlig sicher, dass auch bei uns diese Viren in der Grippezeit den Ton angeben. Zudem können sich wiederum die Impfviren bei der Herstellung des Impfstoffes verändern (mutieren).

In einer Studie niederländischer Ärzte konnte gezeigt werden, dass grippeartige Erkrankungen bei geimpften und ungeimpften Personen gleich oft vorkamen (Van Beck 2017). Bei den geimpften Personen ließ sich zwar das Influenzavirus seltener nachweisen, dafür füllten andere Viren die Lücke (sog. Replacement).

Eine neue amerikanische Studie an 5000 gegen Grippe geimpften Soldaten konnte nachweisen, dass diese ein erhöhtes Risiko hatten an Corona- und Metapneumoviren zu erkranken (Wolf 2020).

Eine Grippeimpfung kann zahlreiche Nebenwirkungen hervorrufen, schwere Komplikationen sind jedoch selten.

Oft treten Schmerzen an der Impfstelle mit Schwellung auf, aber auch Allgemeinreaktionen wie Muskel- und Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit und Fieber wurden beobachtet. Es können auch allergische Reaktionen wie Hautrötung, Schwellung und Juckreiz bis zum (extrem seltenen) allergischen Schock auftreten. Hierbei sind Personen mit bekannter Hühnereiweißallergie besonders gefährdet. Selten ist das Auftreten von

Autoimmunerkrankungen, gesichert gilt jedoch der Zusammenhang zwischen einer Grippeimpfung und dem Auftreten eines sog. Guillain-Barré-Syndrom, einer schweren aufsteigenden Lähmungserkrankung. Kinder werden nach einer Grippeimpfung vermehrt infektanfällig (Rikin 2018).

### **Prävention einer Grippe oder grippeähnlichen Erkrankungen**

Der beste Schutz gegen eine Grippe oder eine grippeähnliche Erkrankung ist ein starkes Immunsystem. Um das Immunsystem aktiv zu unterstützen sollte vor allem auf einen ausreichenden **Vitamin-D-Spiegel** geachtet werden und mit einer Substitution spätestens im September begonnen werden. Bei Personen, die den größten Teil des Tages in geschlossenen Räumen verbringen, sollte dies auch ganzjährig erfolgen.

Weiterhin sollte auf eine ausreichende Versorgung von **Selen** (auch hier ist wegen der selenarmen Böden eine Substitution sinnvoll), **Zink**, **Vitamin C**, **B-Vitaminen**, und **Vitamin E** sowie **sekundären Pflanzenstoffen** geachtet werden. Letzteres kann durch eine vorwiegend pflanzliche orientierte (Bio)-Kost erreicht werden.

Auch eine regelmäßige sportliche Betätigung entschlackt unseren Körper und regt das Immunsystem an.

Bei Patienten mit Vorerkrankungen kann auch eine sogenannte Eigenbluttherapie das Immunsystem stärken.

### **Literatur**

Chaw,L., Kamigaki,T., Burmaa A., et al.:Burdon of Influenza and Respiratory Syncytial Virus Infection in Pregnant Woman and Infants Under 6 Months in Mongolia: A prospectiv Cohort Study, PLoS One 2016n 11(2): e0148421

Eyers,S., Weatherall,M., Shirtcliffe, P., Perrin K.,Beasley, R.: Thr effect on mortality of antipyretics in the treatment of influenza infection: systematic review and meta-analysis. J R Soc Med 2010, 103 (10): 403-411

Rikin,S., Jia H., Vargas, C.Y. et al.: Assessment of temporally-related acute respiratory illness following influenza vaccination. Vaccine 2018, 36 (15): 1958-1964

Van Beek,J., Veenhoven, R.H., Bruin, J.P.: Influenza-like Illness Incidence Is Not Reduced by Influenza Vaccination in a Cohort of Older Adults, Despite Effectively Reducing Laboratory-Confirmed Influenza Virus Infections. J Infect Dis 2017, 216 (4): 415-424