

# Grippe (Influenza)

Die Grippe ist eine Infektionskrankheit, die durch das Influenzavirus verursacht wird. Sie tritt in Epidemien auf und ist in den Wintermonaten besonders häufig. Die Krankheit geht typischerweise mit hohem Fieber, Abgeschlagenheit und Husten einher und dauert etwa 1–2 Wochen an. Es gibt jedoch eine wirksame Schutzimpfung, die für Risikogruppen empfohlen ist.

Zuletzt bearbeitet: 1. Okt. 2024

Zuletzt revidiert: 25. Sept. 2024

Ausdruck von DEXIMED, 23. Dez. 2024 - gedruckt von Anna Neuner



## Online-Version des Artikels:

Verwenden Sie den QR-Code oder die Website-Adresse, um zur Online-Version des Artikels zu gelangen.

<https://deximed.de/home/klinische-themen/infektionen/patienteninformationen/virusinfektionen/grippe-influenza/>

Zu diesem Artikel gibt es einen Quellartikel, der hier zu finden ist: [Influenza](#)

## Was ist Grippe?

### Definition

Die Grippe (Influenza) ist eine durch das Influenzavirus verursachte Erkrankung der Atemwege. Nur ein kleiner Teil aller Erkrankungen mit [Erkältungssymptomen](#) wird durch Influenzaviren verursacht.

Besonders bei älteren Menschen, Personen mit Immunschwäche oder Patient\*innen mit chronischen Erkrankungen kann die Grippe zu lebensbedrohlichen Komplikationen der Atemwege oder des Herz-Kreislauf-Systems führen.

### Symptome

Die Viruserkrankung geht in der Regel mit plötzlich einsetzendem Fieber (oft 39–40,5 °C), Schüttelfrost, Abgeschlagenheit, trockenem Husten, Kopfschmerzen und Muskel- bzw. Gelenkschmerzen einher. Häufig treten zudem Schnupfen und Halsschmerzen auf. Nach einigen Tagen kann sich der Husten lösen, sodass vermehrt Schleim und Auswurf hinzukommen. Auch Appetitlosigkeit, Bauchschmerzen und Erbrechen sind keine Seltenheit, insbesondere bei Kindern.

## Ursachen

Die Krankheit wird durch eine Infektion mit dem Influenzavirus A oder B hervorgerufen. Es entwickeln sich ständig neue Varianten des Influenzavirus, die sich in ihren Merkmalen leicht von den Viren der vorherigen Jahre unterscheiden. Sind die Veränderungen so groß, dass die körpereigenen Immunzellen das Virus nicht wiedererkennen, haben die bereits gebildeten Antikörper keine Wirkung mehr. Deshalb können Menschen auch jedes Jahr erneut an Grippe erkranken.

Die Ansteckung erfolgt von Mensch zu Mensch über eine sog. Tröpfcheninfektion. Durch Husten, Niesen oder Sprechen gelangen kleinste Partikel mit dem Virus in die Luft. Das Virus gelangt dann über Mund oder Nase in die Atemwege. Dort ruft es eine Entzündung und Schädigungen der Schleimhäute hervor. Das Virus breitet sich über das Blut auf andere Teile des Körpers aus und kann so zu Muskelschmerzen und Fieber führen. Wenn eine an der Grippe erkrankte Person hustet oder niest, werden große Mengen des Virus in die Luft abgegeben, sodass sich andere Personen anstecken können.

Das Risiko einer Ansteckung ist besonders hoch, wenn Sie einen geschwächten Allgemeinzustand oder Kontakt zu Personen haben, die an der Grippe erkrankt sind. Die Inkubationszeit, also die Zeit von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Krankheit, beträgt 1–4 Tage. Eine Ansteckung anderer Personen ist ab dem Tag vor Ausbruch der Krankheit bis etwa 5 Tage danach möglich.

## Häufigkeit

Die Grippe tritt häufig in Epidemien auf, d. h. zu bestimmten Zeiten sind in der Bevölkerung viele Menschen erkrankt. Derartige Epidemien sind praktisch jedes Jahr in den Wintermonaten zwischen Ende Dezember und Anfang März zu beobachten. Während der jährlichen Grippewellen werden in Deutschland schätzungsweise 5–20 % der Bevölkerung infiziert.

Die Stärke der Grippewellen schwankt von Jahr zu Jahr erheblich. Während der COVID-19-Pandemie 2020/2021 blieb die Grippewelle aufgrund der Infektionsschutzmaßnahmen in Deutschland aus. In der Saison 2022/2023 erreichte die Zahl der Grippeinfektionen in Europa wieder fast das Niveau vor der Pandemie.

## Untersuchungen

- Die Grippe führt oft sehr plötzlich zu den typischen Symptomen. Was sie von

der harmloseren [Erkältung](#) unterscheidet, ist insbesondere das Auftreten von hohem Fieber und Schüttelfrost in Kombination mit Muskel- und Gelenkschmerzen.

- In den meisten Fällen kann die Diagnose deshalb ohne Test einfach klinisch gestellt werden.
- Die Diagnose kann durch die Entnahme eines Abstriches aus der Nase oder dem Rachen oder durch Blutproben zum Nachweis von Antikörpern gesichert werden. Es dauert einige Tage, bis die Ergebnisse der Untersuchungen vorliegen.
- Sowohl der Rachenabstrich als auch die Blutuntersuchung werden in der Regel nur durchgeführt, wenn Zweifel bezüglich der Diagnose bestehen oder wenn dies nötig ist, um festzustellen, ob eine Epidemie im Gange ist.
- Schnelltests zum Nachweis der Influenza-Viren stellen eine Alternative dar, sie sind jedoch ungenauer. Das Problem besteht darin, dass sie nur eine geringe Sensitivität aufweisen, d. h. der Test schlägt nur bei einem Teil der erkrankten Personen tatsächlich an.
- Um andere Ursachen der Beschwerden oder Komplikationen, wie z. B. eine durch Bakterien verursachte [Lungenentzündung](#), zu erkennen, werden in manchen Fällen weitere Blutuntersuchungen oder eine Röntgenuntersuchung durchgeführt.

## Behandlung

- Ziel der Behandlung ist, die Symptome zu lindern und das Risiko für Komplikationen zu verringern.
- Sorgen Sie für Erholung und Ruhe, damit der Körper wieder zu Kräften kommen kann. Bei hohem Fieber ist es wichtig, viel zu trinken. Ansonsten wird die unkomplizierte Form der Grippe wie eine gewöhnliche [Erkältung](#) behandelt.
- Wenn Komplikationen wie eine [Lungenentzündung](#) auftreten, werden Sie im Krankenhaus behandelt.

## Medikamente

- Bei starken Beschwerden oder sehr hohem Fieber werden häufig fiebersenkende und schmerzstillende Medikamente (Paracetamol oder Ibuprofen) angewendet. Solche Medikamente lindern die Beschwerden, den Krankheitsverlauf verkürzen sie jedoch nicht.

- Kinder bis zum Alter von 15 Jahren sollten keine Acetylsalicylsäure und verwandte Medikamente erhalten, da dies zu schweren Komplikationen (Reye-Syndrom) führen kann.
- **Antibiotika** helfen nur gegen Bakterien und sind bei Influenzaviren deshalb wirkungslos, können aber bei bakteriellen Superinfektionen eingesetzt werden.

## Antivirale Therapie

- Spezielle Medikamente, sog. Neuraminidase-Hemmer, können den Verlauf der Grippeerkrankung beeinflussen. Diese Medikamente scheinen den Krankheitsverlauf im Durchschnitt um etwa einen halben Tag zu verkürzen.
- Es gibt keine Belege dafür, dass die Medikamente das Auftreten von Komplikationen bei Grippeerkrankungen verhindern können.
- Damit die Medikamente Wirkung zeigen, soll mit der Anwendung frühzeitig nach Auftreten der ersten Symptome (möglichst innerhalb von 48 Stunden) begonnen werden.
- Der Einsatz dieser Medikamente ist umstritten, kann jedoch bei befürchtigtem schwerem Verlauf der Erkrankung oder Risikofaktoren wie einer Vorerkrankung oder Schwangerschaft sinnvoll sein.
- In bestimmten Fällen ist auch eine vorbeugende Behandlung möglich, um besonders gefährdete Personen vor einer Erkrankung zu schützen.

## Vorbeugung

- Während der Grippezeit sollten Sie sich häufig die Hände waschen, um einer Ansteckung vorzubeugen.
- Erkrankte Personen können öffentliche Einrichtungen wie Arbeitsplatz, Schule oder Kindertagesstätte wieder besuchen, sobald es ihr Allgemeinzustand erlaubt.
- Bei Erwachsenen besteht in der Regel 6 Tage nach Symptombeginn keine Ansteckungsgefahr mehr, bei Kindern ab 8 Tagen nach Symptombeginn.

## Impfung

- Eine Impfung kann der Grippe vorbeugen, sie muss jedoch jedes Jahr im Oktober oder November wiederholt werden.
- Die Impfstoffe werden jedes Jahr an die aktuell vorkommenden Virusvarianten angepasst.

- Die Impfung wird für bestimmte Risikogruppen empfohlen, d. h. solche Personen, die im Falle einer Grippe ein erhöhtes Risiko von Komplikationen und eines schweren Krankheitsverlaufs haben. Zu diesen Risikogruppen zählen:
  - alle Personen ab 60 Jahren
  - Bewohner\*innen von Senioren- oder Pflegeeinrichtungen
  - Personen jeden Alters mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens, u. a. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislauf-Erkrankungen (z. B. [Herzinsuffizienz](#)), Leber- oder Nierenkrankheiten, [Diabetes mellitus](#) oder andere Stoffwechselkrankheiten, chronische neurologische Erkrankungen (z. B. [Multiple Sklerose](#)), Immunschwäche oder [HIV-Infektion](#).
  - alle gesunden Schwangeren ab dem 2. Trimenon (nach der 12. Schwangerschaftswoche) und Schwangere mit einer chronischen Grundkrankheit
  - Personen mit erhöhter beruflicher Gefährdung, z. B. medizinisches Personal oder bei Tätigkeit in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr
  - Personen, die als mögliche Infektionsquelle für von ihnen betreute Risikopersonen fungieren können.
- Für Personen mit erhöhtem Risiko wird zusätzlich eine Grippeimpfung vor Reisen in Gebiete, in denen Influenzaviren zirkulieren, empfohlen.
- Personen ab 60 Jahren sollten einen Hochdosis-Impfstoff erhalten, der eine stärkere Immunantwort hervorruft.
- Die Grippeimpfung kann gleichzeitig mit einem Impfstoff gegen [COVID-19](#) verabreicht werden.
- Für Kinder und Jugendliche empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die Grippeimpfung nur bei bestehenden Grunderkrankungen.
- Kinder erhalten in der Regel dieselbe Dosis wie Erwachsene, bis zum Alter von 9 Jahren sind bei erstmaliger Impfung jedoch zwei Impfungen im Abstand von 4 Wochen notwendig.
- Alternativ kann Kindern und Jugendlichen im Alter von 2–17 Jahren ein Lebendimpfstoff über die Nase verabreicht werden.
- Die Impfung bietet einen Schutz von etwa 20–60 %, bei älteren Personen im Mittel 41 %.
- Erkranken Sie, obwohl Sie geimpft wurden, ist der Krankheitsverlauf in der

Regel leichter als bei nicht geimpften Personen. Bei Personen mit chronischen Erkrankungen kann bereits dies ein wesentlicher Vorteil sein, durch den sich schwere Krankheitsverläufe und Todesfälle verhindern lassen.

## Prognose

Eine Grippeerkrankung dauert in der Regel 1–2 Wochen. Dabei besteht in der ersten Woche häufig hohes Fieber. Die Abgeschlagenheit und der Husten halten oft noch länger an. Nicht selten vergehen einige Wochen, bis man nach einer solchen Infektion wieder vollständig zu Kräften gekommen ist.

Bei bestimmten Risikogruppen wie etwa Menschen mit geschwächter Immunabwehr, Patient\*innen mit Herz- oder Lungenerkrankungen und älteren Menschen können Komplikationen in Form von weiteren Infektionen auftreten. Die häufigste Komplikation ist die [Lungenentzündung](#). Auch [Herzmuskelentzündungen](#) und eine Verschlimmerung vorbestehender Lungenerkrankungen ([Asthma](#), [COPD](#)) können auftreten.

Bei den meisten Menschen verläuft die Grippe jedoch ohne Komplikationen, auch wenn die Symptome in der aktiven Krankheitsphase sehr belastend sein können.

## Weitere Informationen

- [Erkältung](#)
- [Lungenentzündung](#)
- [Influenza](#) – Informationen für ärztliches Personal
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Grippeimpfung [↗](#)

## Autorin

- Martina Bujard, Wissenschaftsjournalistin, Wiesbaden

*Dies ist eine Abschrift eines Artikels von Deximed. Unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf unserer Website hier: <https://deximed.de/informationen/haftungsausschluss-urheberrecht>*

*Copyright © 2024 Bonnier Healthcare Germany.*