

Echte Grippe

Influenza

Informationsblatt für Gemeinschaftseinrichtungen



(Bildmaterial Shutterstock)

Was ist die echte Grippe?

Unter dem landläufigen Grippebegriff versteht man eine durch verschiedenste unterschiedlichsten Virentypen ausgelöste Infektionskrankheit im Atemtrakt.

Die saisonale echte Grippe allerdings, welche durch Influenza-Viren ausgelöst wird, tritt jährlich in einer Welle auf, in Tirol zumeist ab Mitte Jänner für die Dauer von 8-12 Wochen. Bei durchschnittlichen Influenzawellen erkranken ca. 3-5% der Bevölkerung.

Die Intensität der Wellen ist nicht vorhersehbar, manchmal ist sie sehr schwach manchmal stärker wie der Durchschnitt, manchmal kursieren nur bestimmte Subtypen der Influenzaviren, manchmal mehrere, manchmal treten besonders viele Komplikationen auf und manchmal weniger.

In Einzelfällen kann die Influenza vornehmlich bei zusätzlicher gesundheitlicher Beeinträchtigung besonders im höheren Lebensalter zu einer schweren Erkrankung und zum Tod führen. Jährlich, so wird in Österreich geschätzt, treten 1000-3000 Todesfälle/ Jahr auf, die mit einer Influenzainfektion assoziiert werden. Aber auch Kinder unter 5 Jahren oder schwangere Frauen sind durch Komplikationen bedroht.

Die jährliche Impfung gegen Influenza schützt und hilft Komplikationen zu vermeiden. Sie wird vor allem auch Kindern ab dem vollendeten 6. Lebensmonat empfohlen, da bei jungen Kindern die Erkrankung schwer verlaufen kann. Die Impfung ist bei Kindern deutlich wirksamer als bei älteren Personen. Hierfür steht auch ein nasaler Impfstoff zur Verfügung. Die Impfung ist im ÖIP-Influenza für alle Altersgruppen kostenlos.

Infektionsweg

Die Übertragung erfolgt durch Tröpfcheninfektion (Sprechen, Niesen, Husten), aber auch über kontaminierte Hände (Schmierinfektion).

Sie ist abhängig von der Art des Influenza-Virus. Bei normalen Erregern einer saisonal bedingten üblichen Influenza beträgt diese 1-5 Tage. Im Schnitt vergehen 3 Tage zwischen Ansteckung und Beginn der Krankheitszeichen.

Die Ansteckungswahrscheinlichkeit beginnt im Zeitraum von 24 Stunden vor dem Krankheitsausbruch und steigt mit Beginn und Stärke der Krankheitssymptomatik. Die Virenausscheidung erfolgt durchschnittlich beim Erwachsenen bis zu 5 Tage und bei Kindern bis zu sieben Tage, aber jedenfalls solange Krankheitszeichen vorliegen.

Symptome

Typische Krankheitszeichen sind: jähes Auftreten von Abgeschlagenheit, hohem Fieber, Muskel-, Glieder- und Kopfschmerzen; Beeinträchtigung der oberen Atemwege, wie Niesen, Husten, Atemnot;

eventuell kommen auch Durchfall und Erbrechen vor, vornehmlich bei Kindern und Jugendlichen. Bei den ersten Krankheitszeichen unbedingt zu Hause bleiben und sich dort räumlich isolieren!

Diagnose

Eine Verdachtsdiagnose kann durch die typischen Symptome gestellt werden, die spezifische Diagnose erfolgt durch einen Rachenabstrich. Eine Blutuntersuchung kann Influenza-Viren nachweisen.

Behandlung

Die Behandlung ist zumeist symptomatisch mit schmerz- und fiebersenkenden Mitteln und viel Bettruhe, frühzeitig nach Symptombeginn können auch noch Medikamente gegen Viren eingesetzt werden.

Es stehen mittlerweile spezifische Grippemittel (sogenannte Neuraminidasehemmer) zur Verfügung, die zur Behandlung, aber auch zur Vorbeugung für immungeschwächte Personen (Postexpositionsprophylaxe) verwendet werden können.

In der Regel erfolgt die Behandlung der Kinder zu Hause über 7 Tage, oder - falls länger Krankheitszeichen vorliegen - jedenfalls bis ohne Hilfe fiebersenkender Medikamente mindestens 24 Stunden kein Fieber bzw. Symptommfreiheit besteht.

Vor allem ist aber der Kontakt mit weiteren Personen (Familienmitgliedern) auf ein Minimum – nur eine Betreuungsperson - einzuschränken. Die Kinder sollen daheim isoliert werden, wobei Abstände von 2 m zu anderen Personen als ausreichend angesehen werden können. Die Betreuungsperson sollte alle Hygienemaßnahmen, wie Händedesinfektion, Entsorgung verunreinigter Materialien, Umfeld-desinfektion, bestenfalls Mundschutz und Lüftung, sorgfältig einhalten.

Eine längere stationäre Behandlung wird nur in seltenen Fällen erforderlich sein.

Komplikationen

Vor allem bei Säuglingen, Kleinkindern und abwehrgeschwächten, chronisch kranken Personen, (z.B. Diabetikern), aber auch Schwangeren sind schwerwiegende Komplikationen in seltenen Fällen möglich. Die meisten Probleme ergeben sich durch zusätzliche Infektionen mit Bakterien, da durch die Grippeviren die Abwehrlage der Erkrankten stark reduziert bzw. die Schleimhäute stark beeinträchtigt werden. So können sich beispielsweise Pneumokokken an den entzündeten Atemwegen leichter ansiedeln und eine bakterielle Bronchitis oder Lungenentzündung nach sich ziehen. In seltenen Fällen breiten sich auch die Grippe-Viren in der Lunge direkt aus und führen zu einer gefährlichen Viruslungenentzündung. Infolge der durch die Influenzainfektion geschädigten Schleimhaut treten häufig neuerliche Infektionen durch andere Erreger leichter auf.

Weitere mögliche Grippe-Komplikationen sind:

- Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis)
- Mittelohrentzündung (Otitis media)
- Herzmuskel- oder Herzbeutelentzündung (Myocarditis, Pericarditis)
- Hirnhaut- oder Hirnentzündung (Meningitis, Encephalitis)
- Fieberkrämpfe bei Kindern

Schwangere und stillende Frauen gehören schon bei „normalen“ Grippeinfektionen zu den Risikogruppen, denn Schwangerschaft und Stillzeit verändern das Hormonsystem und die Immunabwehr. Daher ist auch in der Schwangerschaft eine Influenza-Impfung empfohlen.

Ist es schon zu einer Ansteckung gekommen, steigt die Gefahr von Schwangerschaftskomplikationen.

Eine Erkrankung an Influenza führt bekanntermaßen zu einer verzögerten Erholungszeit.

Ein zu frühzeitiger Besuch der Gemeinschaftseinrichtung/ des Arbeitsplatzes führt häufig zu neuerlichen Fieberzacken nach vermeintlich überstandener Erkrankung. Auch Komplikationen treten gerne etwas zeitverzögert auf.

Daher ist es für das Kindeswohl empfehlenswert, dass sich erkrankte Kinder je nach Schwere der Erkrankung 1-3 Tage fieberfrei in der geschützten anstrengungsfreien Umgebung zu Hause erholen können und die bestehenden Symptome wie Husten abklingen und sich die Schleimhäute regenerieren können. Eine Absprache mit dem behandelnden Arzt/Ärztin erscheint zweckdienlich.

Weiters besteht eine **etwas verlängerte Ansteckungsfähigkeit von erkrankten Kindern bis zu 7 Tagen, sodass auch deshalb Kinder zumindest bis 7 Tage nach Beginn der Erkrankung zu Hause bleiben sollen**, damit sie im Sinne einer sozialen Verantwortung (der Eltern) niemand anderen in einer Gemeinschaftseinrichtung anstecken können.

Nur völlig wieder gesundete belastbare Kinder sollen Gemeinschaftseinrichtungen besuchen.

Vorbeugungsmaßnahmen

Schützen wir uns selbst und andere vor Ansteckung!

- Impfen schützt
- Es ist ein nasaler Impfstoff für Kinder von 2 bis 18 Jahre verfügbar, der im Rahmen des ÖIP-Influenza, kostenfrei im Herbst angeboten wird. Für Kinder ab 6 Monate bis 2 Jahre ist eine Stich-Impfung gratis verfügbar.
- Grundsätzlich ist die Influenzaimpfung im ÖIP-Influenza für alle Altersgruppen kostenfrei
- Informationen unter [Influenza | Land Tirol](#)
- Hände regelmäßig und gründlich (also mindestens 20 Sekunden!!) mit warmem Wasser und Seife (Seifenspender!) waschen, besonders nach Husten, Niesen und Schnäuzen, vor dem Essen (Jause, Mittagessen), nach Benutzung der Toilette und nach Kontakt mit erkrankten Personen.
- Händedesinfektion und das Tragen von FFP 2 Masken für Erkrankte ist eine ebenso sinnvolle Maßnahme um Ansteckungen zu reduzieren.
- Einmalhandtücher benutzen.
- Papiertaschentücher beim Niesen, Husten und Schnäuzen verwenden und sofort in
- Plastiksäckchen oder im verschließbaren Mistkübel entsorgen.
- Wenn gerade kein Papiertaschentuch vorrätig ist, nicht in die Hände, sondern von anderen
- Personen abgewendet in den Ärmel niesen!

- Regelmäßiges Stoßlüften der Räume, mindestens 3 Minuten bis zu 10 Minuten.
- Engen Körperkontakt (Händeschütteln, Umarmen), sowie in der Freizeit Ansammlungen
- vieler Personen vermeiden.
- In Gemeinschaftseinrichtungen erkrankte Kinder sollten in einem eigenen Raum warten, bis sie abgeholt werden, ein Mindestabstand von 2 m zu den Erkrankten ist ratsam.

In einer Gemeinschaftseinrichtung kann bei Auftreten von Influenza auch mit einem entsprechenden Flächendesinfektionsmittel mehrmals täglich v.a. Handläufe, Türklinken, Armaturen, Schalter, Tische u.a.m. desinfiziert werden, **vor allem alle Handgriffe**. Die Händehygiene muss forciert werden.

Weitere Informationen unter: www.impfen.tirol sowie

<https://www.tirol.gv.at/kindergartenleitungsinfos>

Ganz besonders wichtig ist die vorbeugende jährliche Influenzaimpfung für alle Kinder, die eine Betreuungseinrichtung aufsuchen, sowie für das Personal.

Wer selbst nicht erkrankt, steckt auch niemand anderen an, der unter Umständen dann Komplikationen erleidet!

Zusammenfassung

Bei der echten „Grippe“ handelt es sich um eine Erkrankung durch das Influenzavirus A oder B, mit den unterschiedlichsten Subgruppen.

In den meisten Fällen verläuft sie harmlos, kann aber in Einzelfällen vornehmlich bei zusätzlicher gesundheitlicher Beeinträchtigung, hohem Alter oder bei Schwangerschaft oder Kleinkindern zu einer schweren Erkrankung und zum Tod führen.

Die genaue Inkubationszeit bewegt sich im Zeitraum von 1-5 Tagen, im Schnitt liegt sie bei 3 Tagen.

Die Übertragung erfolgt durch Tröpfcheninfektion (Sprechen, Niesen, Husten), aber auch über kontaminierte Hände (Schmierinfektion).

In einer Gemeinschaftseinrichtung soll bei Auftreten von Influenza auch mit einem entsprechenden Flächendesinfektionsmittel mehrmals täglich desinfiziert werden, vor allem alle Handgriffe. Es soll häufig gelüftet werden und die Händehygiene forciert werden.

Die Behandlung ist zumeist symptomatisch mit schmerz- und fiebersenkenden Mitteln, binnen 72 Stunden nach Symptombeginn können auch noch Mittel gegen Viren eingesetzt werden. (Virustatika)

Durch die Einhaltung üblicher einfacher Hygienemaßnahmen, beim Husten, Niesen und Schnäuzen und effektive Händehygiene (Hände-Waschen über 20 Sekunden), kann einer Ausbreitung effizient entgegengewirkt werden.

Wichtig ist, dass alle Kinder wie auch erwachsenen Personen ab Beginn von Krankheitszeichen frühzeitig und ausreichend lange zuhause isoliert werden und eine entsprechende Hygiene einhalten.

Kinder sind bis zu 7 Tagen ansteckend, Erwachsene zumeist 5 Tage. Erkrankungszeichen sollen bei Wiedereintritt in eine Gemeinschaftseinrichtung weitgehend abgeklungen sein.

Kinder ohne Krankheitszeichen dürfen den Kindergarten besuchen, auch wenn Angehörige erkrankt sind.

Gegen eine Grippeerkrankung durch Influenza Viren schützt die Influenza-Impfung. Sie ist besonders auch Kindern ab dem vollendeten 6. Lebensmonat im Herbst empfohlen. Es ist ein nasaler Impfstoff verfügbar, der im Rahmen des ÖIP-Influenza, kostenfrei angeboten wird. Grundsätzlich ist die Influenza-Impfung in allen Altersgruppen kostenfrei.

Ganz besonders wichtig ist die vorbeugende jährliche Influenzaimpfung für alle Kinder, die eine Betreuungseinrichtung aufsuchen, sowie für das Personal.

Wer selbst nicht erkrankt, steckt auch niemand anderen an, der unter Umständen dann Komplikationen erleidet!

Weitere Informationen unter: [Impfen in Tirol | Land Tirol](#)

Stand: August 2025