

Fragen und Antworten bei grippalem Infekt / Grippe

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, bei Ihnen habe ich einen grippalen Infekt diagnostiziert. Damit Sie schnell wieder gesund werden, habe ich Ihnen hier wichtige Infos in Form von Fragen mit Antworten zusammengestellt.

Wo habe ich diesen Infekt her?

Ausgelöst wird der Infekt durch Viren, die über die Luft eingeatmet werden. Kühles oder nasses Wetter können die Ansteckungsgefahr erhöhen. Im Winter zirkulieren häufiger Viren in unserer Bevölkerung. Manchmal gibt es regelrechte Epidemien.

Ich bin schon zum dritten oder vierten Mal in diesem Jahr krank, ist mein Immunsystem defekt?

Nein, drei bis fünf grippale Infekte im Jahr sind der normale Durchschnitt. Je nach Virustyp können sie aber unterschiedlich heftig ausfallen.

Warum fühle ich mich so schlapp und warum tut mir alles weh und warum diese Schweißausbrüche?

Ihr Immunsystem ist gerade extrem aktiv (eben nicht geschwächt) und benötigt alle Energie, so dass Sie sich ausruhen sollten. Die Entzündungsbotenstoffe verursachen Symptome wie Kopf- und Gliederschmerzen. Fieber-erzeugende Stoffe veranlassen Sie zum Frieren (bis hin zum Schüttelfrost). Das Fieber steigt meist gegen Abend wieder an (es besitzt eine tageszeitliche Rhythmik), dann werden Sie frieren und sollten sich warm einpacken. Sinkt die Temperatur, werden Sie wieder schwitzen.

Soll ich das Fieber senken (z.B. mit Paracetamol 500 oder Ibuprofen 400)?

Wenn Sie sonst herzgesund sind und ansonsten ausreichend trinken können (s. unten) und die Symptome erträglich sind, muss das Fieber nicht gesenkt werden, solange unter 40 Grad. Es hilft bei der Überwindung der Erkrankung. Kalte Waden- oder Armwickel sind ebenso möglich zum Senken.

Muss ich Bettruhe einhalten?

Nein. Strenge Bettruhe ist eher unvorteilhaft. Aber mal einen Tag im Bett zu verbringen ist schon in Ordnung. Bemühen Sie sich immer mal wieder tief durchzuatmen, um die Lunge gut zu belüften. Ein kleiner dreiminütiger Gang ums Haus ist in der Erholungsphase nützlich. Aber größere körperliche Anstrengungen oder Sport sind für die nächste Zeit zu meiden.

Gibt es eine ursächliche Behandlung?

Nein. Da es sich um einen Virusinfekt handelt kommt der Körper bestens damit zurecht. Eine Behandlung mit Antibiotikum hilft nicht, sondern schadet sogar, da die nützliche Mund-, Rachen- und Darmflora gestört werden kann.

Alle Maßnahmen, die wir ergreifen, dienen der Linderung der Symptome und verkürzen nicht die Krankheitsdauer. Sie müssen da leider durch!

Warum soll ich viel Trinken?

Flüssigkeit (in Form von Wasser, Tees, dünnen Fruchtsäften) hilft in vielfältiger Form: Schleim wird gelöst, Schleimhäute werden feuchter, Kreislauf wird unterstützt, Immunprozesse laufen reibungsloser ab. Fast alle unten aufgeführten Symptome werden gelindert (Kopfweg, Halsweh trockener Husten, Schlappeheit, u.s.w.). Dieses ist wahrscheinlich die wichtigste Maßnahme!!

Wieviel soll ich Trinken?

Sie sollten mindestens 2 Liter pro Tag verteilt trinken. Wenn Sie Fieber haben, müssen Sie pro Grad Temperatur über 37 noch je 0,5 Liter mehr trinken (also 38 = 2,5 Liter, 39 = 3 Liter, etc). Sie sollen es aber nicht übertreiben, noch höhere Trinkmengen bringen keinen Vorteil.

Was kann ich gegen Kopf- und Gliederschmerzen tun?

Gut geeignet ist Paracetamol 500 oder Ibuprofen 400 (maximal je 3 Tbl am Tag). Wie oben erwähnt wird das zur Senkung der Temperatur führen und damit oft auch zum Schwitzen.

Was kann ich gegen Halsweh tun?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Gurgeln mit Salzwasser (3 Teelöffel normales Salz in ca. 150 ml Wasser) oder Hexoral®-Lösung führt zur Verminderung der Viruslast am Rachen und Salz darüber hinaus zu

Befeuchtung. Möglich ist auch mit Salbei- oder Thymian zu Gurgeln (Saviathymol®). Lutschpastillen (Dolo-Dobendan® o.ä.) sind schmerzlindernd ebenso wie Ibuprofen 400 Tabletten.

Was kann ich gegen trockenen Husten machen?

Wie oben erwähnt: Trinken. Inhalationen mit Wasserdampf (Wasser mit Salz ohne sonstige Zusätze im Kochtopf aufkochen und inhalieren [Bitte nicht Verbrühen !!]). Wer einen elektrischen Vernebler (im Ggs zum Verdampfen) besitzt kann mit 0,9%- oder 3%-igen Kochsalzampullen inhalieren. Alles ca. 3 x täglich. Achten Sie darauf immer wieder den Raum zu lüften und bei trockener Heizungsluft einen Luftbefeuchter oder nasses Handtuch aufzustellen. Geeignet sind auch Schleimlöser (ACC, Ambroxol, Mucosolvan®), aber nur wenn auch genügend getrunken wird. Pflanzliche Präparate mit Thymian, Efeu oder Myrtol sind auch lindernd wirksam (z.B. Prospan®, Gelomyrtol®, Bronchipret®, Bronchicum®). Manchmal bleibt noch ein trockener Hustenreiz, wenn schon alle Symptome sonst abgeklungen sind, dann kann auch mal ein Hustenstiller sinnvoll sein (Paracodin®, Hustenstiller-ratiopharm® u.a.).

Was kann ich gegen schleimigen Husten machen?

Alle Maßnahmen gegen trockenen Husten sind auch hier geeignet.

Nur Hustenstiller sind nicht sinnvoll, denn der Schleim soll ja aus der Lunge heraus transportiert werden.

Was kann ich gegen Schnupfen machen, Nasenspray ist doch schädlich?

Nasenspray mit abschwellenden Eigenschaften (in der Regel 0,05% Xylometazolin z.B. in Olynth® und vielen anderen), ist kurzfristig bis zu 10-14 Tage oft sehr hilfreich. Das Sekret fließt besser ab aus den Nebenhöhlen und Ohrenschmerzen werden gelindert. Wenn die Nase nicht mehr verstopft ist, kann auch Meerwasser-Spray oder Nasensalbe (zB Emser Nasensalbe®) der Pflege der Nase dienen.

Der Schleim ist ganz gelb oder grün, benötige ich nicht doch ein Antibiotikum?

Nein. Die Farbe zeigt gerade in den ersten Tagen nicht, wie oft angenommen wird, einen bakteriellen Infekt an. Aber nach mehr als 1 Woche Krankheitsdauer ist möglicherweise ein Bakterium hinzugekommen (es hatte leichtes Spiel auf den schon vorgeschädigten Schleimhäuten). Dann kann ein Antibiotikum sinnvoll sein (richtet sich auch nach Ihren Begleiterkrankungen, z.B. Asthma).

Gibt es nicht doch einen „Geheimtipp“, dass die Erkrankung schneller rum ist?

Na ja, es wurden schon viele Substanzen untersucht. Aber es gibt einige positive Studien zu Zink. Besonders in der frühen Phase eingenommen, scheint es tatsächlich die Dauer der Erkrankung zu verkürzen (wohl wegen antiviraler Eigenschaften). Sie können also ruhig versuchen 2 x 25mg Zink/Tag einzunehmen (z.B. Zinkgluconat AAA 25mg® oder als Zinkbrausetabletten).

Eine Erkrankungsdauer von 5-7 Tagen ist übrigens ganz normal. Ein gutes Zeichen ist es, wenn Sie wieder zunehmend Aktivität entwickeln. Haben Sie Geduld und halten Sie durch. Schonen Sie sich noch einige Tage und schlafen Sie ausreichend.

Wann soll ich doch nochmal in die Sprechstunde?

Wenn Sie folgende Alarmsymptome bemerken:

- Hohes Fieber (> 39°C) oder Schüttelfrost über mehr als 3 Tage
- Zunehmende Bewusstseinstörung
- Im Verlauf der Erkrankung eher zunehmender schleimiger Husten oder Luftnot
- Sehr starke körperliche Erschöpfung, die mehr als 5-7 Tage anhält

Gute Besserung wünscht Ihnen

Ihr Dr. Christoph Eberbach