



Habe ich Grippe, Covid-19 oder eine «einfache» Erkältung?

Wie kann ich diesen Winter eine Infektion vermeiden?

Halten Sie an einer guten Händehygiene fest
(häufiges Händewaschen oder -desinfizieren)



Lüften Sie regelmässig die Räume, in denen Sie sich aufhalten



Wenn Sie sich krank fühlen:

Niesen und husten Sie in Ihre Armbeuge



Tragen Sie eine Maske oder bleiben Sie wenn möglich zuhause



Lassen Sie sich auf Covid-19 testen



Hier können Sie sich impfen lassen

Gegen Grippe: Bei Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder in der Apotheke



Gegen Covid-19: Für eine Impfdosis oder eine Booster-Impfung in einem der Walliser Impfzentren (Brig, Sitten, Martinach, Collombey) nach Online-Terminvereinbarung unter [vs.covid-vaccin.ch](https://www.vs.covid-vaccin.ch)

Estelle Baur

INFEKTIONSKRANKHEITEN

Schon bald wird es kälter werden. Die Zeit der saisonalen Viren beginnt wieder. Dieses Jahr wird man sich neben dem Coronavirus vor allem vor dem Grippevirus in Acht nehmen

müssen. Doch wie unterscheiden sie sich? Wer sollte sich impfen lassen?

Gegen Ende Herbst sind wieder vermehrt saisonale Viren im Umlauf. Eines davon ist das altbekannte Grippevirus. «Normalerweise beginnt die Grippewelle Ende November oder Anfang Dezember. Der Höhepunkt der Epidemie ist im Januar und Februar, und ungefähr im April verschwindet die Grippe dann wie-



der», erklärt Dr. Stéphane Emonet, Chefarzt bei der Abteilung Infektionskrankheiten des Zentralinstituts der Walliser Spitäler (ZIS).

Haben Sie Fieber?

Wie lässt sich die Grippe von einer «einfachen» Erkältung unterscheiden? Das erste Anzeichen, das Sie alarmieren sollte, ist Fieber. Bei einer Infektion mit dem Grippevirus – ebenso wie bei einer Infektion mit dem Coronavirus – reagiert der Körper mit Fieber, manchmal sogar mit hohem Fieber. Wenn man sich krank fühlt, aber eine normale Körpertemperatur hat, so handelt es sich meist um eine Erkältung. «Es kommt sehr selten vor, dass die Grippe den Geschmacks- oder Geruchssinn beeinträchtigt. Bei Covid-19 hingegen ist das das Öfteren der Fall.» Die beiden Krankheiten haben ansonsten recht ähnliche Symptome: starke Müdigkeit, Fieber, Schüttelfrost, Gelenkschmerzen, Husten und teilweise Atembeschwerden. «Ohne diagnostischen Test ist es schwierig, diese beiden Infektionen zu unterscheiden, sogar im Spital.»

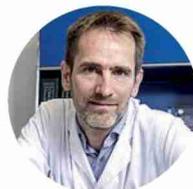
Denn ja – es kann durchaus vorkommen, dass man wegen einer Grippe hospitalisiert werden muss. «Bei jungen Erwachsenen, die sich sonst guter Gesundheit erfreuen, ist diese Krankheit kaum gefährlich. Normalerweise muss sie auch nicht behandelt werden. Sie wird ganz von allein wieder abklingen. Bei Personen aus seiner Risikogruppe hingegen kann sich eine Grippe jedoch zu einer viralen oder bakteriellen Lungenentzündung verschlimmern. In einem solchen Fall müssen die Betroffenen im Spital behandelt werden.»

«Das Coronavirus SARS-CoV-2 ist womöglich etwas leichter übertragbar als das Grippevirus (Influenza). Auch die Sterblichkeitsrate ist beim Coronavirus höher: Sie beträgt beim Grippevirus rund 0,1 Prozent und beim Coronavirus 1 Prozent – also zehn Mal mehr! Seit Beginn der Pandemie sind weltweit schon 6 Millionen Menschen an Covid-19 gestorben.»

Den Mythos «Kälte» aus der Welt schaffen

Auch wenn es der landläufigen Meinung widerspricht: Man kann nicht an Grippe erkranken,

indem man sich einfach zu wenig warm anzieht oder mit nassen Haaren aus dem Haus geht. «Die Grippe und Covid-19 sind beides Viruserkrankungen. Wenn man erkrankt, hat man sich zuvor irgendwo krankheitserregende Keime



«Wird die Bevölkerung nicht geboostert, könnte es dieses Jahr wohl zu einer heftigeren Grippewelle kommen.»

Dr. Stéphane Emonet,
Chefarzt bei der Abteilung
Infektionskrankheiten des ZIS

eingefangen.» Um sich anzustecken, muss man also zu einer infizierten Person Kontakt gehabt haben oder eine mit Viren kontaminierte Oberfläche angefasst haben. «Die Inkubationszeit (also die Zeitspanne von der Ansteckung bis zum ersten Auftreten der Symptome) von Grippe ist recht kurz: Man kann innert einem bis drei Tagen nach dem Kontakt krank werden. Und man bleibt nach dem Auftreten der Symptome rund eine Woche lang ansteckend. Die Inkubationszeit und die Dauer der Infektiosität, also der eigenen Ansteckungsfähigkeit, sind bei Covid-19 etwas länger.»

Die Aussentemperatur spielt bei der Ansteckung nur insofern eine Rolle, als dass man bei kälteren Temperaturen «eher dazu tendiert, mit dem ÖV zu fahren, statt zu Fuss zu gehen oder das Velo zu nehmen. Oder man bleibt in der wohlig warmen Stube mit abgestandener Luft. All das wird unsere Konfrontation mit den Krankheitserregern nur noch steigern», was auch das Ansteckungsrisiko erhöht. Die Viren überleben übrigens besser in der Kälte als in der Wärme, «was ein Grund mehr dafür ist, dass sie vor allem im Winter grassieren.»



Wenn man die Hygienemassnahmen einhält und sich beim Auftreten der ersten Symptomen lässt, lassen sich schon einige Diagnosen ausschliessen.

Grippe ist eine virale Erkrankung. Und da sie durch Viren verursacht wird, bringt es nichts, sie mit Antibiotika behandeln zu wollen. Diese werden nämlich nur zur Behandlung bakterieller Infektionen empfohlen.

Corona hatte auch sein Gutes...

Obschon das Coronavirus von allen verschrien wird und es grossen Schaden angerichtet hat, so hatte es doch auch eine gute Seite: Die meisten von uns blieben von der saisonalen Grippe verschont. «Das erste Coronajahr hat den Umlauf der Grippe stark gebremst», bestätigt Dr. Emonet. «Es gab extrem wenige Fälle zu verzeichnen und die Epidemie ist sozusagen ausgeblieben.» Das war wahrscheinlich den verstärkten Hygienemassnahmen, den «Barrieregesten» zu verdanken, die eingeführt wurden: Maskentragen, Händedesinfektion, Social Distancing usw. Diese Massnahmen haben ermöglicht, all die Infektionen zu reduzieren, die über Händekontakt oder durch Tröpfcheninfektion zustande gekommen wären. «Es ist aber auch durchaus möglich, dass es zu einem «Wettstreit» zwischen den beiden Viren gekommen war», merkt der Infektiologe an.

«Barrieregesten» bleiben wichtige Reflexe

Mit der schrittweisen Lockerung und Aufhebung der Hygienemassnahmen der letzten Jahre sind viele hinsichtlich des anstehenden Winters verunsichert. «Nach zwei Jahren ohne Grippe könnte man dieses Jahr eine schlimmere Grippewelle befürchten, wenn die Bevölkerung nicht geboostert wird – beispielsweise mit einer Impfung.»

Aus diesem Grund werden die Impfungen wärmstens empfohlen – sowohl die Grippeimpfung als auch der Booster gegen Covid-19. Das betrifft vor allem Risikogruppen wie Menschen ab 65 Jahren, Menschen mit einer Immundefizienz (z. B. HIV-Infektion, Krebs, immunsuppressive Therapie), Schwangere und Frauen, die in den letzten vier Wochen entbunden haben, sowie Menschen mit einer chronischen Erkrankung (z. B. Herz- oder Lungenerkrankung). «Wer zu einer dieser Risikogruppen gehört und seit zwei Jahren nicht gegen Grippe geimpft wurde, sollte sich dieses Jahr unbedingt gegen Grippe impfen lassen und auch die Covid-19-Booster-Impfung machen lassen.»

HÖHERE INFEKTIONSRISENEN

Nennen Sie mir einen guten Grund, weshalb ich all diese Impfungen machen lassen sollte

Das Grippevirus mutiert jedes Jahr und der Impfstoff muss entsprechend angepasst werden. «Da wir durch die Hygienemassnahmen im Zusammenhang mit Covid-19 in den letzten zwei Jahren weitgehend vom Grippevirus verschont blieben, hat unser Immunsystem keinen ausreichenden Schutz mehr vor diesem Virus. Wenn das Virus in dieser Zeit stark mutiert hat, riskieren wir eine schwerere Epidemie als noch vor Covid-19. Daher ist es sehr wichtig, sich zu schützen und sich gegen Grippe impfen zu lassen.» Eine neue Coronawelle ihrerseits lässt sich auch nicht ausschliessen. Die Infektionszahlen sind in den letzten Wochen wieder in die Höhe geschneilt. «Sollten beide Epidemien gleichzeitig auftreten, könnten die Spitäler wieder an ihre Grenzen stossen.»

Partner

