

«Auch eine Grippe kann den Organismus stark schwächen»

Rainer Hurni, Facharzt für Innere Medizin, über Prävention gegen Erkältung und Grippe, die Wirksamkeit einer Impfung und der Unterschied zu Corona

Silvia Aeschbach

Ist es denkbar, dass wegen der Hygienemassnahmen die Grippe in dieser Saison schwächer ausfallen wird?

Ja, das kann durchaus sein, da die Grippe-Viren wie die Covid-Erreger über Tröpfchen und Aerosole verbreitet werden. Durch Hygienemassnahmen sowie die verstärkte Einsicht, bei Krankheiten zu Hause zu bleiben, wird die Welle schwächer und die Ansteckungsrate kann so vermindert werden. **Wie viel Zeit vergeht von der Ansteckung bis zum Ausbruch einer Grippe?**

Was man weiss, ist, dass bei einer Grippe – und man vermutet dasselbe beim Corona-Virus – die Ansteckungszeit bereits vor der symptomatischen Phase beginnt. Durch Isolationsmassnahmen der Erkrankten kann die ganze Grippeperiode zwar nicht verhindert, aber sie kann abgeschwächt werden. Zudem habe ich in der Praxis den Eindruck, dass sich dieses Jahr bis jetzt mehr Menschen impfen lassen als in früheren Jahren.

Das BAG hat geraten, in diesem Jahr auch Kleinkinder gegen Grippe zu impfen. Was sind die Gründe dafür?

Die Gründe sind relativ klar: Kleinkinder und Kinder im Vorschul- und Primarschulalter sind wichtige Überträger der klassischen saisonalen Grippe. Hier muss vielleicht noch gesagt werden, dass die «echte Grippe», die Influenza, eine ganz andere Krankheit darstellt als eine Erkältung. Viele Kinder sind den ganzen Winter über immer wieder erkältet. Es wird sehr schwierig sein, zu unterscheiden, was jetzt banal ist und was wirklich gefährlich. Zudem hat man gesehen, dass gerade junge Menschen und auch Kinder einen viel besseren Impfschutz aufweisen als die älteren und gebrechlichen Menschen. Es ist somit so, dass auch hier die ältere Generation durch die Impfung der jüngeren mitgeschützt wird.



«In der Schweiz besteht eine verbreitete Impf-Skepsis»

Facharzt Rainer Hurni

Können Sie die Argumente von Impfgegnern verstehen, die behaupten, dass der menschliche Körper in den meisten Fällen stark genug sei, um Grippeviren abzuwehren?

Vom epidemiologischen Standpunkt aus ist die Impfung wahrscheinlich die wirksamste medizinische Massnahme, die es gibt. Rein medizinisch ist diese Haltung des BAG sinnvoll und zweckmässig. Es ist aber auch eine Tatsache, dass in der Schweiz eine verbreitete Impf-Skepsis besteht, und es ist natürlich auch so, dass jüngere Menschen – eben zum Beispiel Kinder und junge Erwachsene – die Grippe durchaus selber ohne grössere Komplikationen überstehen können. Andererseits hat die Grippeimpfung hier aber auch eine langjährige Tradition.

Die meisten Menschen haben genügend Abwehrkräfte, um eine Grippe zu überstehen. Warum dann eine Impfung?

Impfungen haben immer zwei Seiten: Eine individuelle für den, der geschützt werden soll, und eine generelle für die Umgebung. Gerade in der Covid-Zeit haben wir aber gesehen, dass der Schutz der Gebrechlichen und Älteren nur über Massnahmen bei den jungen Menschen, die wenig Symptome zeigen, geschehen kann. Das ist auch bei der Grippe so. Ich verstehe zwar, wenn Impfgegner sagen, dass der menschliche Körper das selber überstehen kann. Aber es geht dabei eben nicht nur um die eigene Person, sondern auch um den Schutz der anderen.

Wie haben Sie in der Praxis die letztjährige Grippewelle erlebt?

Wie unterscheiden sich Grippe und Erkältung?

Beide Erkrankungen werden durch Viren ausgelöst, allerdings geschieht dies durch verschiedene Virentypen.

Die Erkältung

Bei gesunden Menschen besteht keine Gefahr. Die Symptome sind: — beginnt oft mit einem Kratzen im Hals — Halsweh, Schnupfen oder leichtes Fieber — Abgeschlagenheit, Müdigkeit Meistens nach einer Woche erfolgt eine fühlbare Verbesserung. Erkältungs- und Hausmittel können die Symptome lindern.

Die Grippe

Kommt schnell und bleibt lange:

- plötzlich sehr hohes Fieber
 - Husten
 - schweres Krankheitsgefühl
 - Gliederschmerzen
 - Kopfweh
 - Schüttelfrost
 - eher selten Schnupfen
- Im Gegensatz zur Erkältung können die Nachwirkungen oft wochenlang dauern. Bei Risikopatienten darf man die Grippe nicht auf die leichte Schulter nehmen. In der Schweiz hat sie jedes Jahr zwischen 1000 und 5000 Spitaleinweisungen und bis zu 1500 Todesfälle zur Folge.

Zwei meiner Patientinnen hatten schwere, virale Lungenentzündungen und mussten teilweise wochenlang künstlich beatmet werden. Beide waren unter sechzig Jahre alt, junge Grosseltern, angesteckt durch die Enkel mit einer «banalen» Grippe, der Influenza A. Aber auch eine klassische Grippe kann den Organismus so stark schwächen, dass man über Monate schwer krank ist. Bei beiden Patientinnen war der Covid-Abstrich mehrmals negativ.

Eine Grippe und eine Covid-Infektion können in einer Anfangsphase ähnliche Symptome zeigen. Wann ist es bei einer Erkrankung sinnvoll, sich testen zu lassen?

Grippe und Covid-Infektionen können effektiv gleiche oder ähnliche Symptome aufweisen. Die jetzige BAG-Strategie empfiehlt das Testen bei allen symptomatischen Patienten. Ob dies dann in der Grippeperiode im Herbst/Winter durchgehalten werden kann, ist eine andere Frage. Ich bin da wegen der anfallenden Menge etwas skeptisch. Das wird aber sicher auch eine Aufgabe der Behörden sein, diese Strategie zu überdenken und anzupassen.

Kann durch die Stärkung des Immunsystems – etwa mit Saunieren, einer ausgewogenen Ernährung, genügend Schlaf oder weniger Stress – eine Grippe abgewehrt oder abgeschwächt werden?

Eine gesunde Lebensweise ist für Körper und Seele immer von Vorteil. Zusätzlich sinnvoll ist auch die Fortsetzung der Hygienemassnahmen mit Distanz und Händewaschen sowie die Einnahme von genügend Vitamin D. Wer sich krank fühlt, sollte Verantwortung für sich und andere übernehmen. Es kommt also auf die Disziplin und die Überzeugung der breiten Bevölkerung an. Als unsinnig empfundene Verbote und Gebote schaden mehr, als dass sie nützen, denn die Menschen lassen sich nicht bevormunden.

Wenn der Schuh drückt

Oft lassen sich Fussprobleme mit dem richtigen Schuh lösen. Die Orthopädin Sandra Meier sagt, worauf man bei der Wahl achten muss

Ihr entgeht kein Defekt und keine Fehlstellung. Noch bevor sie ihren Patienten richtig Grüezi sagt, hat sie schon deren Füsse im Blick. «Ich beobachte, wie sie sich vom Stuhl erheben, wie sie laufen. Meine Untersuchung beginnt eigentlich schon im Wartezimmer.» Sandra Meier leitet das Fussteam am Kantonsspital Olten. Schmerzende Füsse sind ihr tägliches Brot. Leute kommen zu ihr, weil sie nicht mehr das tun können, was sie gern möchten. Sehnenentzündungen, Arthrose, Vorfussverkrümmungen sind Gründe für eine Konsultation. «Ich sehe auch Leute nach Unfällen, Sportliche, Unsportliche, Junge und Alte. Eine Operation kann viel verbessern. Aber ob mit oder ohne Operation – man muss einen passenden Schuh finden oder einen Schuh passend machen.»

Das Wichtigste sei, aktiv auf den Beinen zu bleiben. «Wer sich bisher nicht ausreichend bewegt hat, muss den Fuss erst daran gewöhnen. Das braucht etwas Zeit, denn auch stundenlanges Wandern will trainiert sein, zum Beispiel mit täglichen Spaziergängen.» Merkt man selber, dass mit dem Fuss etwas nicht stimmt, bevor ein Schaden entstanden ist? «Manchmal ist das schwierig, weil sich eine Fehlstellung schleichend entwickeln kann. Selbst der gesunde Fuss verändert sich. Mit 17 Jahren ist ein enger Schuh noch angenehm zu tragen. Mit 50 braucht man etwas anderes», weiss Sandra Meier.



«Aktiv bleiben»: Orthopädin Sandra Meier

«Der Fuss wird im Verlaufe eines Lebens ein bis zwei Nummern grösser, ist konditionell nicht mehr so stark, und seine Nerven werden empfindlicher. Die Schuhe müssen immer an die Bedürfnisse des Fusses angepasst werden.» Es sei jedoch gar nicht so einfach, passende Schuhe zu finden. «Ein Schuh, der schon im Laden drückt, wird zu Hause nicht besser.»

Sandra Meier trägt bei der Arbeit einen Anova medical. «Ich habe einen Schuh gesucht, der sich an die verschiedenen Bedürfnisse meiner Patienten anpassen lässt. Der Anova ist solch ein Schuh. Er erlaubt auch den Einbau spezieller Einlagen. Zuerst habe ich ihn getestet. Und weil er den ganzen Arbeitstag über luftig und bequem ist, bin ich bei ihm geblieben.»

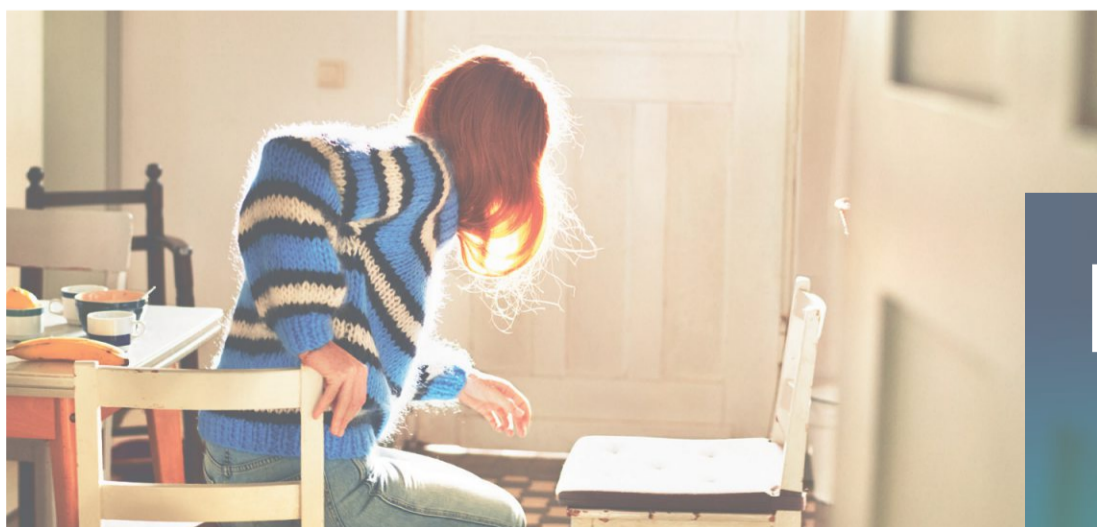
An wen aber wendet man sich, wenn man Schmerzen in den Füssen hat? Natürlich sind Orthopädie-Techniker und seriöse Schuhfachgeschäfte bei Schuhproblemen gute Anlaufstellen. «Für die erste Beurteilung bei Fussproblemen würde ich aber zum Hausarzt gehen», meint Sandra Meier. «Fussprobleme können auch aus dem Rücken kommen oder Folge eines nicht gut eingestellten Diabetes sein.

Die Überweisung an die Spezialisten, auch zu mir als Fusschirurgin, geschieht dann gezielt und ohne Leerläufe.» Oliver Knick



Modernes Design: Gesundheitsschuh von Anova

Anzeige



Hallo Bandscheibe.
Hallo Leben.

Bereit für alles, was das Leben mit dir vorhat:
Wir unterstützen dich aktiv beim Gesundbleiben,
Gesundwerden und beim Leben mit Krankheit.

➡ Mehr über unsere Gesundheitsangebote auf
hallo-leben.ch

Deine Gesundheit.
Dein Partner.



anova 

Der Schuh, der hilft

Mit Anova Schuhen gehen und stehen Sie gesund.

www.anova.swiss

SonntagsZeitung
Rabatt CHF 40.-



Coupon ausfüllen, ausschneiden und zum Händler in Ihrer Nähe mitbringen:

Name

Strasse, PLZ, Ort

E-Mail

Unter www.anova.swiss finden Sie alle Händler, bei denen Sie den Coupon einlösen können.

ODER: Online bestellen mit CHF 40.- Rabatt: Bestellen Sie direkt bei www.anova.swiss und geben Sie beim Bestellformular im Kommentarfeld „Rabatt SonntagsZeitung“ ein. Der Rabatt gilt bis am 13. Dezember 2020. Nicht kumulierbar.