

Risikofaktor Schweinegrippe

Was Läufer beachten sollten

von Dr. Dieter Kleinmann



Die Schweinegrippe verfolgt uns seit Monaten in den Massenmedien. Mitte August 2009 wurde beispielsweise eine Pressemitteilung verbreitet, dass in der indischen Metropole Mumbai aus Angst vor der Schweinegrippe sämtliche Schulen und Bildungsstätten für eine Woche, Kinos und Theater für drei Tage geschlossen würden. Bis dahin waren in Indien über 1.000 Personen an dieser neuen Grippe erkrankt und 15 verstorben.

Auch in Deutschland breitet sich die Schweinegrippe weiter aus, soll jedoch nach Medienberichten glimpflich verlaufen. Bisher gibt es keine Todesfälle. Landwirte fordern, der Schweinegrippe einen anderen Namen zu geben, da hierzulande kein Schwein eine solche Grippe habe. In der Politik wird dagegen über die Kostenübernahme einer für den Herbst vorgesehenen allgemeinen Impfung gestritten. Die Krankenkassen drohen mit einer Beitragserhöhung, wenn sie allein diese Kosten übernehmen sollen.

Die Schweinegrippe wird durch Influenzaviren, meist vom Stamm H1N1, beim Hausschwein ausgelöst. Es kann dann eine Übertragung auf den Menschen erfolgen, aber auch von Mensch zu Mensch, wie wir es derzeit erleben. Die Inkubationszeit beträgt ein bis vier Tage, das heißt die Krankheitssymptome treten recht früh nach der Ansteckung auf: Akut hohes Fieber mit Schüttelfrost, Gliederschmerzen, Kopf-

schmerzen, Halsweh, Husten und ein starkes Krankheitsgefühl.

Vorbeugemaßnahmen

Die Infektion wird vorwiegend über Tröpfchen, Nasensekret und Speichel übertragen. Eine Ansteckungsgefahr besteht daher besonders bei engem Kontakt mit Infizierten, die durchaus noch symptomfrei sein können, siehe Inkubationszeit. Große Menschenansammlungen wie wir Läufer sie bei Marathonmessen oder am Start vorfinden, bergen durchaus eine gewisse Ansteckungsgefahr. Daher gilt generell als oberstes Gebot: Hygiene! Dazu gehören regelmäßiges Händewaschen mit Seife, in die Ellenbeuge husten und niesen sowie Abstandhalten zu Menschen mit Erkältungssymptomen.

Thema Mundschutz

Was beispielsweise den im Ausland auf internationalen Flughäfen oft getragenen Mundschutz betrifft, so emp-

fehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine solche Hygienemaske nicht, weil der Schutz durch sie nicht belegt ist. Allerdings verringern die in Krankenhäusern üblichen Hygienemasken über Mund und Nase die vom Träger in die Umgebung ausgeatmeten Erreger. Diese Krankenhausmasken haben in einer europäischen Norm festgelegte Trage- und Materialeigenschaften.

Stärkung der Immunabwehr

Die meisten an Schweinegrippe verstorbenen Menschen waren durch Vorerkrankungen immunologisch geschwächt. Wir sollten alles vermeiden, was unsere Körperabwehr beeinträchtigt. Gesunde Ernährung mit reichlich frischem Obst und Gemüse, ausreichend Schlaf, wenig Alkohol, keine Zigaretten, jedoch ein wohlndosiertes Ausdauertraining (keine körperlichen Extrembelastungen!) sind für ein funktionierendes Abwehrsystem förderlich.

Therapie

Ist trotz aller Vorsichtsmaßnahmen die Schweinegrippe ausgebrochen, so erfolgt eine Behandlung mit dem Wirkstoff Oseltamivir (Markenname: Tamiflu). Es handelt sich dabei um einen Neuraminidase-Hemmer, der die weitere Ausbreitung der Viren im Körper verhindert. Die Viren werden nicht abgetötet, sondern lokal isoliert und von der körpereigenen Abwehr beseitigt. In der Regel ist dann der akute Krankheitszustand nach einer Woche überstanden.

Die Symptome

Die Schweinegrippe wird durch Influenzaviren, meist vom Stamm H1N1, beim Hausschwein ausgelöst. Es kann dann eine Übertragung auf den Menschen erfolgen, aber auch von Mensch zu Mensch, wie wir es derzeit erleben. Die Inkubationszeit beträgt ein bis vier Tage, das heißt die Krankheitssymptome treten recht früh nach der Ansteckung auf: Akut hohes Fieber mit Schüttelfrost, Gliederschmerzen, Kopf-

Tipps zum Schutz vor der Schweinegrippe

(Quelle: WHO)

- Mund und Nase beim Husten und Niesen mit einem Papiertaschentuch (soweit akut vorhanden) bedecken
- Auge, Nase oder Mund nicht mit ungewaschenen Händen berühren
- Umarmungen, Küssen und Händeschütteln bei der Begrüßung vermeiden
- Hände regelmäßig mit Seife waschen
- Bei ersten grippeähnlichen Symptomen Arzt aufsuchen
- Kein Wettkampf bei Anzeichen von Krankheit