

Merkblatt "Sommergrippe"

Grippe im Sommer?

Das ist möglich, kommt auch hin und wieder vor. Aber die meisten Erkältungen im Sommer, welche landläufig als „Sommergrippe“ bezeichnet werden, haben mit der "richtigen" Grippe nichts zu tun. Diese wird von Influenza-Viren hervorgerufen und man kann sich dagegen impfen lassen. Gegen die Sommergrippe gibt es aber keine Impfung, denn sie wird durch andere Viren ausgelöst.

➤ Winter-Viren vs. Sommer-Viren?

Typisch für die verschiedenen Erkältungsviren ist, dass jeder Typ gewisse Umgebungsbedingungen braucht, um sich zu verbreiten. Deshalb gibt es im Sommer andere Viren als im Herbst oder Winter. So führt vor allem die Infektion mit **Entero-, Coxsackie- und Echoviren**, die an warme Temperaturen angepasst sind, zur Erkrankung an der Sommergrippe.

➤ Warum der Name Sommergrippe, wenn es doch nur eine Erkältung ist?

Der Name Sommergrippe ist eigentlich irreführend, sein Zustandekommen lässt sich aber leicht erklären. Erkältungskrankheiten werden wegen der Betroffenheit der Atemwege oft auch „grippale Infektionen“ genannt, weshalb es zu dem Begriff Sommergrippe kam. Zu >95% verlaufen die Infektionen stumm.

Die typischen Sommergrippe-Symptome

Die Sommergrippe geht mit ganz normalen **Erkältungssymptomen** einher, also vor allem mit:

- Husten
- Schnupfen
- Hals-, Ohren- und Kopfschmerzen
- Gliederschmerzen
- erhöhte Temperatur, evtl. Fieber und Schüttelfrost
- bei Kindern häufig auch Bindehautentzündung

Die Sommergrippe-Viren können zudem Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall und Erbrechen auslösen. Weitere Krankheitsbilder sind die Herpangina (schmerzhafte Aphten im Mund und Rachen), die Hand-Fuß-Mundkrankheit (zusätzlich auch Aphten an Händen und Füßen), verschiedene Hautausschläge, seltener Formen von Herz-, Hirnhaut- und Gehirnentzündungen. Außerdem schwächen die Sommergrippe-Symptome das Immunsystem zusätzlich, sodass auch Bakterien leichter in den Körper eindringen können und die Gefahr für sogenannte Sekundärinfektionen, wie eine Mittelohr- oder Lungenentzündung, steigt. Besonders schwere Verläufe können bei Neugeborenen auftreten.

➤ Was ist der Unterschied zur Influenza?

Im Unterschied zur „echten“ Grippe verschlimmern sich die Symptome der Sommergrippe nur langsam. Dazu nimmt die Krankheit einen insgesamt **milderen Verlauf als die Influenza** und sollte schon nach ein bis drei Tagen von selbst wieder abgeklungen sein.

➤ Übertragung der Sommergrippe-Viren

Die Sommergrippe-Viren werden auf zwei Wegen übertragen: per Tröpfchen- und per Schmierinfektion.

Übertragung per **Tröpfcheninfektion**

Die Sommergrippe-Viren werden vor allem über die sogenannte Tröpfcheninfektion beim Sprechen, Atmen, Husten und Niesen übertragen. Häufig kommt unser Immunsystem mit dieser Art von Viren-Bedrohung gut klar und kann eine Einnistung und Vermehrung der Krankheitserreger verhindern. Ist das Immunsystem aber geschwächt, hat der Körper den Viren nur noch wenig entgegenzusetzen. Die Folge: Wir werden krank.

Übertragung per **Schmierinfektion**

Dazu kommt, dass die Sommergrippe auch über Schmierinfektion durch fäkale Verunreinigungen übertragen wird. Deshalb kommt es bei einer Erkrankung oft auch zu Magen-Darm-Beschwerden.

➤ **Ansteckungsgefahr der Sommergrippe**

Die Ansteckungsgefahr ist durch die beiden Übertragungswege Husten und Niesen **sehr hoch**. Auch die eigenen Hände, die nach einer Berührung mit Sekreten Erkrankter – etwa an Türklinken, Geländern, Telefonhörern – die eigenen Schleimhäute berühren, sich z.B. in Auge oder Mund fassen, können anstecken. Ansteckungsgefahr lauert also immer dort, wo viele Menschen aufeinandertreffen.

Dazu zählen neben den öffentlichen Verkehrsmitteln, dem Büro oder Veranstaltungen vor allem das Schwimmbad und der Spielplatz. Besonders unter Kindern (v.a. im Kindergarten) verbreitet sich die Infektion aufgrund der engen Körperkontakte schneller.

➤ **Medikamente helfen nur gegen die Symptome**

Spezifische Medikamente gegen die Sommergrippe gibt es nicht. Im Normalfall kuriert der Körper die Erkrankung **innerhalb von ein bis drei Tagen** selbst aus.

Um die Symptome wie Husten, Schnupfen und Fieber zu lindern, darf aber zu den bewährten **Hausmitteln oder Medikamenten** gegriffen werden. Dazu gehören Nasensprays, halsberuhigende Bonbons und Tees und angemessene Schmerztabletten (für Kinder eignet sich Paracetamol, für Erwachsene ein Mittel mit dem Wirkstoff ASS).

Ansonsten sollten sich an Sommergrippe Erkrankte **schonen**. Sonnenbäder und schwimmen gehen sind tabu. Das Immunsystem braucht Ruhe und Zeit, um gegen die Viren zu kämpfen.

Sollten die Symptome der Sommergrippe nach drei Tagen noch nicht besser geworden sein, das Fieber auf über 39 Grad ansteigen und das Sekret aus Nasen- und Mundraum sich gelblich grün färben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Dann ist vermutlich eine Zweitinfektion durch Bakterien hinzugekommen.

➤ **Antibiotika sind wirkungslos!**

Da Antibiotika nur gegen Bakterien helfen, die Sommergrippe aber von Viren ausgelöst wird, helfen diese Medikamente nicht. Selbst die Mittelohrentzündung (Otitis media), die typischerweise mit Antibiotika behandelt wird, wird in zwei Dritteln der Fälle von Viren verursacht..

Natürlich sollten Sie auf entsprechende **Hygiene-Maßnahmen** achten, um das Infektionsrisiko gering zu halten. Dazu gehören häufiges Händewaschen und das gründliche Abwaschen von Lebensmitteln. Achten Sie drauf, dass erkrankte Kinder in den Ärmel husten und niemanden anniesen.

Da es keine Schutzimpfung gibt und die Sommergrippe-Viren quasi überall lauern können, ist eine **starke Immunabwehr der beste Schutz** gegen die Erkältung. Aber gerade im Sommer steht unser Immunsystem unter einer besonderen Belastung. Vor allem die folgenden Punkte setzen ihm zu:

- häufiger Wechsel von warmen Außentemperaturen und klimatisierten Räumen
- trockene Schleimhäute durch Klimaanlage, Zugluft und geringe Flüssigkeitszufuhr
- verschwitzte, feuchte Kleidung
- lange, intensive Sonnenbäder
- langes Abkühlen im Wasser bis hin zum Auskühlen, nasse Badesachen

All diese Faktoren schwächen das Immunsystem im Sommer und begünstigen eine Erkrankung mit der Sommergrippe.