

Gesundheitsinformation.de
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

Merkblatt: H1N1-Grippe

Im April 2009 trat die Grippe mit dem H1N1-Virus in einer neuen Form auf und wurde auch als „Schweinegrippe“ oder „Neue Grippe“ bezeichnet. Auch in den nächsten Jahren wird dieser Erreger zu Grippeinfektionen führen. Bisher ist die H1N1-Grippe in Deutschland aber bei den meisten mild verlaufen – und man kann einiges tun, um sich zu schützen. Manche Menschen wie etwa schwangere Frauen haben ein höheres Risiko für einen schweren Verlauf.

Wie zeigt sich die H1N1-Grippe? Wie kann ich mich vor diesem neuen Grippevirus schützen? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Und an wen kann ich mich wenden, wenn ich weitere Fragen zu diesem Thema habe?

Wie zeigt sich die H1N1-Grippe?

Die Influenza oder Grippe ist eine Infektion der oberen Atemwege. Laut Robert Koch-Institut (RKI) ähneln die Symptome der H1N1-Grippe den Symptomen der "normalen" Influenza: Die betroffenen Menschen haben mit plötzlich auftretendem Fieber, Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Appetitlosigkeit und Husten zu tun. Einige Menschen, die mit dem neuen Grippevirus infiziert waren, berichteten speziell über Schnupfen, Halsschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

Auch wenn diese Symptome zunächst überwiegend harmlos klingen: Es gibt bei jeder Grippeerkrankung ein Risiko für einen schweren Verlauf und für Komplikationen wie zum Beispiel eine Lungenentzündung (Pneumonie). Vor allem schwangere Frauen und Menschen mit einer dauerhaften Erkrankung wie beispielsweise einer chronischen Erkrankung der Atemwege haben ein höheres Risiko.

Wie kann ich mich vor einer Infektion schützen?

Um sich vor diesem neuen Grippevirus zu schützen, gelten dieselben Vorsichtsmaßnahmen wie bei allen Grippeviren. Das bedeutet:

- Waschen Sie Ihre Hände häufig und gründlich. Dazu benötigen Sie keine spezielle antibakterielle Seife oder Lösung, Wasser und normale Seife reichen aus.
- Halten Sie Ihre Hände vom Gesicht fern. Die Wahrscheinlichkeit, sich zu infizieren, ist groß, wenn Sie Ihren Mund oder Ihre Nase berühren, nachdem Sie

einen virusbelasteten Gegenstand angefasst haben.

- Trinken Sie nicht aus Tassen oder Flaschen, aus denen bereits andere getrunken haben.
- Vermeiden Sie es während einer Grippewelle, Menschen die Hand zu geben, sie zu umarmen und zu küssen.
- Bedecken Sie Ihre Nase und Ihren Mund, wenn Sie husten oder niesen müssen, am besten mit einem Papiertaschentuch.
- Entsorgen Sie benutzte Taschentücher richtig – lassen Sie diese nicht herumliegen, sodass andere Leute sie berühren könnten. Waschen Sie auch selbst Ihre Hände, nachdem Sie die Taschentücher angefasst haben. Bevorzugen Sie Papiertaschentücher zum einmaligen Gebrauch.

Der Grippeimpfstoff für die Saison 2010/2011 enthält auch eine Komponente des neuen H1N1-Virus aus dem Jahr 2009. Empfohlen wird die Grippeimpfung von der Ständigen Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts für bestimmte Personengruppen, die ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf haben. Dazu zählen Menschen ab 60 Jahren, Personen mit chronischen Erkrankungen wie Asthma, Herz-Kreislaufkrankheiten oder Diabetes und schwangere Frauen. Die Empfehlung gilt auch für Personen, die Kinder, alte oder kranke Menschen betreuen – also zum Beispiel in Alten- und Pflegeheimen, Krankenhäusern oder Kindergärten arbeiten. Wie viel Schutz eine Grippeimpfung bietet, lesen Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.321.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.321.de.html)).

Mehr Informationen darüber, wie Sie sich vor Grippe schützen können, erhalten Sie in unserem Merkblatt ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.319.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.319.de.html))

zum Schutz vor Atemwegsinfekten.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Die Grippe wird durch Viren verursacht. Medikamente, die die Vermehrung der Viren im Körper bekämpfen, nennt man "Virustatika" oder "antivirale" Medikamente. Sie sind verschreibungspflichtig.

Zwei neuere antivirale Mittel wurden bereits zur Bekämpfung der Vogelgrippe eingesetzt. Dabei handelt es sich um Oseltamivir (Handelsname Tamiflu) und

Zanamivir (Handelsname Relenza). Diese neueren Medikamente gehören zur Klasse der "Neuraminidaseinhibitoren" – das bedeutet, sie hemmen ein Protein (Neuraminidase), das das Virus braucht, um sich im Körper vermehren zu können.

Antivirale Medikamente müssen bereits bei Beginn der Infektion eingenommen werden, um überhaupt eine Wirkung entfalten zu können. Da eine Grippe zumeist innerhalb von einer Woche abklingt, ist es für die Einnahme der Medikamente wahrscheinlich zu spät, wenn die Symptome bereits mehrere Tage bestehen. Wichtig zu wissen ist auch, dass Menschen, die diese Grippemedikamente einnehmen, wahrscheinlich genauso ansteckend sind wie grippekranken Menschen, die die Mittel nicht einnehmen.

Die Medikamente können auch von Menschen, die engen Kontakt zu Grippekranken haben, angewendet werden, um sich vor einer Ansteckung zu schützen. Bei dieser Art der Anwendung spricht man von vorbeugender Behandlung ("Prophylaxe" oder "Präventivtherapie").

Was passiert bei einer Grippewelle?

Deutschland hat sich mit einem sogenannten Pandemieplan auf die Ausbreitung einer Grippe vorbereitet. Von einer Pandemie spricht man, wenn eine Krankheit länderübergreifend oder sogar weltweit ausbricht.

Sollte es zu einer größeren Grippewelle oder -epidemie mit neuen Virusarten kommen wie mit dem Virus, der die H1N1-Grippe verursacht, werden vermutlich die neueren Grippemittel (Tamiflu und Relenza) zur Vorbeugung und Behandlung eingesetzt, auch wenn nicht sicher ist, wie gut sie tatsächlich helfen könnten. Im Falle einer Grippeepidemie ist es am wichtigsten und wirksamsten, die beschriebenen Hygienemaßnahmen zu beachten, um eine Ansteckung oder die Verbreitung des Virus zu verhindern.

Wo kann ich mich noch informieren?

Laufend aktualisierte Informationen zur Schweinegrippe (Neue Grippe) erhalten Sie beim Robert Koch-Institut (www.rki.de/influenza (URL: <http://www.rki.de/influenza>)) und der Weltgesundheitsorganisation (www.who.int/topics/influenza/en (URL: <http://www.who.int/topics/influenza/en/>) – in englischer Sprache).

In unserem Grippe-Spezial (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/grippe.249.56.html>) erfahren Sie mehr über die Vorbeugung, Behandlung und über die Forschung zu antiviralen Medikamenten.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Nächste geplante Aktualisierung: Januar 2014. Mehr darüber, wie unsere Gesundheitsinformationen aktualisiert werden, erfahren Sie hier (URL: [http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab\[sul](http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab[sul) .

Glossar

Asthma

Asthma (Asthma bronchiale) ist eine dauerhaft bestehende (chronische) Erkrankung mit oft anfallsartig auftretenden Beschwerden wie Husten und Atemnot. Bei Menschen mit Asthma sind die Atemwege übermäßig empfindlich. Asthma entsteht oft im Zusammenhang mit einer Überreaktion auf fremde Stoffe oder physikalische Reize, häufig im Zusammenhang mit einer Allergie.

Infektion

Von einer Infektion spricht man in der Medizin, wenn sich eine Person mit einem Krankheitserreger angesteckt hat. Dieser Erreger kann z.B. ein Bakterium, ein Virus, ein Pilz oder auch ein Wurm sein. Der Erreger vermehrt sich, breitet sich im Körper aus oder befällt nur ein bestimmtes Organ. Solange die Person noch keine Anzeichen einer Krankheit zeigt, sprechen Ärztinnen und Ärzte von einer asymptomatischen Infektion. Sobald der Körper auf die Erreger reagiert, was sich in Krankheitssymptomen bemerkbar macht, handelt es sich um eine symptomatische Infektion, eine Infektionskrankheit. Der Zeitraum vom ersten Befall des Körpers durch den Erreger bis zu den ersten Krankheitssymptomen bezeichnet die Medizin als Inkubationszeit. Sie kann wenige Stunden oder Tage, aber auch viele Jahre dauern. Eine Infektion muss nicht in jedem Fall zum Ausbruch einer Krankheit führen.

Virus

Viren sind Krankheitserreger, die zu ihrer Vermehrung in Zellen (pflanzliche, tierische oder menschliche Zellen) eindringen. Beispiele für Krankheiten, die durch Viren verursacht werden, sind Pocken, Influenza, Erkältungen, Hepatitis, Herpes und AIDS.

Pneumonie

Pneumonie („pneu“ aus dem Griechischen bedeutet „Hauch“) ist der medizinische Begriff für Lungenentzündung. Sie kann durch Viren, Bakterien und Pilze ausgelöst werden, die über die oberen Atemwege bis in die Lunge gelangen. Betroffen sind häufiger alte und sehr junge Menschen sowie andere Personen mit schwachem Immunsystem. Zu den Krankheitsanzeichen gehören Husten, Auswurf, Atemnot, Brustschmerzen und Fieber. Die Atmung ist beschleunigt und kann von Rasselgeräuschen begleitet sein.

Weltgesundheitsorganisation

Die Weltgesundheitsorganisation (engl. World Health Organization, WHO) ist eine Organisation der Vereinten Nationen mit Hauptsitz in Genf, die sich auf internationaler Ebene mit Fragen der öffentlichen Gesundheit befasst. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, für alle Menschen weltweit eine bestmögliche Gesundheit zu erreichen. Gesundheit wird dabei als „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ verstanden. Um dies zu erreichen, entwickelt die WHO unter anderem in gesundheitsbezogenen Bereichen Leitlinien und Standards, koordiniert Aktivitäten im Kampf gegen übertragbare Krankheiten, lanciert globale Impfprogramme und analysiert weltweite Gesundheits- und Krankheitsdaten. Weitere Informationen unter www.who.int.

Quellen

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Merkblatt: Grippebehandlung*. Köln: IQWiG. Januar 2008. [Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/grippebehandlung.249.320.html>)]

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG). *Merkblatt: Wie Sie sich und Ihre Familie vor Atemwegsinfektionen schützen*. Köln: IQWiG. Januar 2008. [Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/wie-sie-sich-und-ihre-familie-vor-atemwegsinfektionen-schutzen.249.319.html>)]

Robert Koch-Institut. *Influenzapandemie (H1N1) 2009*. RKI, 2009. Zugriff am 10.01.2011. [http://www.rki.de/cln_160/nn_200120/DE/Content/InfAZI/Influenza/Pandemie/Pandemie__Node.html?__nnn=true (URL: http://www.rki.de/cln_160/nn_200120/DE/Content/InfAZI/Influenza/Pandemie/Pandemie__Node.html?__nnn=true)]

Robert Koch-Institut. Zum vermehrten Auftreten von Fällen mit schwer verlaufender Influenza-Erkrankung in England sowie zur aktuellen Situation in Deutschland und Europa. *Epidemiologisches Bulletin* 2010; 50: 504-505. [Volltext (URL: http://www.rki.de/cln_160/nn_1759378/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2010/50__10,templated=raw,property=publicationFile.ht)]

Siston AM, Rasmussen SA, Honein MA, Fry MA et al. Pandemic 2009 influenza A (H1N1) virus illness among pregnant women in the United States. *JAMA* 2010; 303: 1517-1525. [Volltext (URL: <http://jama.ama-assn.org/content/303/15/1517.long>)]

World Health Organisation (WHO). *WHO recommendations for the post-pandemic period*. 10. August 2010. Zugriff am 10.01.2011. [http://www.who.int/csr/disease/swineflu/notes/briefing_20100810/en/index.html (URL: http://www.who.int/csr/disease/swineflu/notes/briefing_20100810/en/index.html)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.