

RS-, Rhino-Viren lösen grippeähnliche Atemwegsinfekte aus, die Corona- und die Influenza-Viren können schwere lebensgefährliche Krankheiten auslösen. Eine gute Übersicht bildet die Seite [GrippeWeb](#) des RKI.

Corona

Das Coronavirus ist nach Rückgang der UV-Strahlung wieder überall. Corona ist eine Erkrankung nicht nur der Atemwege, sondern auch der Gefäße und vieler Organe, evtl. mit Folgeschäden. Die derzeitige Virus-Varianten (Eris-EG.5, Pirola-BA.2.86) sind ansteckender, jedoch weniger gefährlich als seine Vorgänger. Es gibt wieder viele Neuinfizierte, jedoch weniger Schwerkranke und weniger Long-Covid-Erkrankungen.

Eine Impfung wird für Über-60-Jährige und für Menschen mit chronischen Erkrankungen empfohlen. Geimpfte können grippeartig erkranken, werden aber selten schwer krank.

Influenza

Die jährliche Influenzawelle kommt meist erst Nov/Dez. Die Influenza ist eine gefährliche Erkrankung der Atemwege, nicht nur eine banale ‚Grippe‘. Viele sagen nach einer überstandenen Influenza-Infektion: ‚so krank möchte ich nie wieder werden‘. Siehe dazu die ‚Aktuelle Seite‘.

Eine Impfung wird für fast Alle empfohlen. Sie verhindert oder lindert die Krankheit. Da die Virusstämme ständig wechseln, muss die Impfung jährlich angepasst werden. Dieses Jahr kommen B-Influzaviren, die Impfung trifft sie gut.

Und eine regelmäßige Impfung über viele Jahre kann auch vor der tödlichen ‚Vogelgrippe‘ schützen. Diese speziellen Influenza-Viren haben Teile vom Menschenvirus und Teile vom Vogelvirus und sind hochgefährlich. Nach vielen Impfungen kennt unser Körper viele Virusvarianten und erkennt evtl die Menschenvirus-Komponente.

Ein neuer „Killer“ steht in den Startlöchern: in USA und Kanada sind Influenzaerreger des H5N1-Stammes (verantwortlich für 40 Mio Tote 1920/21) auf Säugetiere übergesprungen, haben ein Massensterben bei Seelöwen ausgelöst und einzelne Menschen infiziert. Die Influenza-Impfung ist der beste Schutz.

Wie sich schützen vor den Viren ?

Am häufigsten werden die Viren durch Tröpfchen in der Luft und durch die Fein-Aerosole übertragen, besonders über die Atemwege, Augen und Nasenschleimhäute, auch über Kontakt durch die Hände!

Deswegen bei Infektionswellen:

Exakt angelegte FFP2-Maske tragen in belebten Bereichen. Die Atemwegsviren docken besonders im Riechorgan in der Nase an, deswegen ist die Bedeckung auch der Nase wichtig.

Beim Niesen und Husten: wegrehen, in ein Papiertaschentuch, zur Not in die Ellenbeuge.

Nicht mit den Händen ins Gesicht fassen.

Nicht die Hände schütteln, möglichst wenige Gegenstände anfassen.

Häufig die Hände 20-30 Sekunden lang mit Seife gründlich waschen.

2 Meter Abstand vor anderen Menschen halten.

Bei Infektionswellen zu Hause bleiben. Sozial-Kontakt-Distanz in allen Bereichen einhalten.

Hotspots der Ansteckung sind: Viele Menschen, eng aufeinander, stark atmend (Singen, Tanzen, Sport), ohne Maske, im geschlossenen Raum.

Was tun im Krankheitsfall ?

Wenn Sie Infektsymptome haben, kommen Sie bitte zwischen 11:00 und 12:00 Uhr in die Praxis, unbedingt mit FFP2-Maske. Wenn möglich, machen Sie daheim einen Corona-Schnelltest.