

# Familiengesundheitspaten

2-2023



## Grippe (Influenza)

In Herbst und Winter haben Kinder gehäuft Schnupfen oder Husten – meist ein harmloser grippaler Infekt. Gerade im Winter kann es aber auch eine „echte“ Grippe (Influenza) sein.



Atemwegsinfekte wie Erkältungen, oft auch grippaler Infekt genannt, gehören zu den häufigsten Erkrankungen im Kindesalter. Auslöser ist eine Vielzahl verschiedener Viren. Diese Atemwegsinfekte können das Wohlbefinden zwar ziemlich beeinträchtigen, sind aber meist harmlos. Bei der „echten“ Grippe dagegen, die durch Influenza-Viren verursacht wird, handelt es sich um eine oft schwere Erkrankung, die auch das Immunsystem schwächt und sich auf Lunge, Herz und Gehirn ausweiten kann. Das ist für manche Kinder mit einer chronischen Erkrankung ein besonderes Risiko.

Den wirksamsten Schutz vor einer Infektion mit den saisonal auftretenden Influenza-Viren bietet hier die alljährliche Gripeschutzimpfung, die im Kindesalter unter anderem für Kinder mit bestimmten chronischen Erkrankungen ärztlich empfohlen wird. Grippe-Impfstoffe werden jährlich an die aktuell zirkulierenden Viren-Varianten angepasst.

### ÜBERTRAGUNG VON INFLUENZA-VIREN

Infektionen mit Influenza-Viren sind weltweit verbreitet. Sie sind hoch ansteckend und werden über Tröpfchen, zum Beispiel

beim Sprechen und insbesondere beim Husten und Niesen, übertragen. Über die eingeatmete Luft oder direkten Kontakt – beispielsweise über die Hände – gelangen die Viren auf die Schleimhäute, wo sie sich vermehren.

Von der Ansteckung bis zum Ausbruch der Erkrankung dauert es etwa ein bis zwei Tage. Der oder die Erkrankte ist bereits kurz vor Auftreten der ersten Symptome und danach in der Regel vier bis fünf Tage ansteckend. Bei kleineren Kindern kann die Ansteckungsfähigkeit früher beginnen und länger anhalten.

Ein Angebot der Carus Consilium Sachsen GmbH, dem Lebenshaus e.V., dem Caritasverband Görlitz und des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt. Die Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

## MEHR ALS HUSTEN ODER SCHNUPFEN: DIE SYMPTOME

Während ein grippaler Infekt meist harmlos verläuft, ist die durch Influenza-Viren ausgelöste „echte“ Grippe häufig eine ernsthafte Erkrankung. Typisch für eine Infektion mit Influenza-Viren sind

- plötzlich auftretendes Fieber (über 38,5 Grad Celsius),
- trockener Reizhusten,
- Muskel-, Glieder- und/oder Kopfschmerzen,
- ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl.

Weitere Symptome können Abgeschlagenheit, allgemeine Schwäche, Lichtscheue, schmerzhafte Augenbewegungen, Schweißausbrüche, Naselaufen und Halsschmerzen sein.

Bei Kindern kommen häufig noch Übelkeit und Erbrechen hinzu. Auch Heiserkeit und Husten bis hin zur Pseudokrupp-Symptomatik sowie Mittelohrentzündungen sind im frühen Kindesalter typische Symptome einer Infektion mit Influenza-Viren. Appetitlosigkeit, vermehrte Müdigkeit und allgemeines Unwohlsein können ebenfalls auf eine Virusinfektion hinweisen.

## KRANKHEITSVERLAUF UND BEHANDLUNG

Die Grippeviren schädigen die Schleimhaut der Atemwege und schwächen die Abwehrkräfte, sodass der Körper anfälliger für weitere Krankheitserreger wird. Diese Anfälligkeit kann vor allem bei gefährdeten Personen, beispielsweise älteren Menschen oder chronisch Kranken, zu schwerwiegenden Komplikationen – wie zum Beispiel Lungenentzündung – bis hin zum Tod führen.

Bei ansonsten gesunden Kindern wie auch bei Erwachsenen, die nicht zu den sogenannten Risikogruppen gehören, verläuft die Grippe oft ohne Komplikationen und ähnlich einem grippalen Infekt. Sie ist in der Regel innerhalb von Tagen bis Wochen überstanden. Allerdings kann der trockene Husten über Wochen bestehen bleiben und sehr quälend sein.

Die Symptome wie Husten oder Fieber werden wie bei einem grippalen Infekt symptomatisch behandelt. Bei Kindern reichen oft schon einige Tage Bettruhe.

In manchen Fällen kann es auch bei an sich gesunden Kindern infolge der Grippe zusätzlich zu bakteriellen Infektionen der Atemwege mit einer Lungenentzündung kommen. Eine solche bakterielle Infektion muss in der Regel mit Antibiotika behandelt werden.

## SCHUTZ VOR ANSTECKUNG

Eine Impfung bietet den wirksamsten Schutz gegen Influenza. Sie wird von der Ständigen Impfkommission (STIKO) am Robert Koch-Institut unter anderem für chronisch kranke Kinder empfohlen und sollte jährlich, vorzugsweise in den Monaten Oktober und November, durchgeführt werden. Eine Impfung kann aber auch noch später möglich und sinnvoll sein. Allerdings dauert es etwa zwei Wochen, bis sich der Impfschutz voll ausgebildet hat. Fragen Sie Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin, ob für Ihr Kind eine Impfung sinnvoll ist!

Für Kinder und Jugendliche von zwei bis 17 Jahren steht auch ein sogenannter Lebend-Impfstoff zur Verfügung, der nicht wie üblich gespritzt, sondern als Nasenspray verabreicht wird. Besteht eine starke Abneigung gegen Spritzen oder liegt eine Störung der Blutgerinnung vor, sollte bevorzugt der Lebend-Impfstoff verwendet werden. Bei einigen Grundkrankheiten, wie zum Beispiel Immunschwäche oder schweres Asthma, kann der Lebend-Impfstoff nicht eingesetzt werden. Bitte besprechen Sie dies mit Ihrer Ärztin beziehungsweise Ihrem Arzt.

Gerade wenn die Grippe verstärkt auftritt, sollten grundsätzliche Hygieneregeln besonders beachtet werden, um das Risiko einer Ansteckung zu verringern:

- Kontakt zu Erkrankten meiden,
- Anhusten oder Anniesen vermeiden,
- nicht in die Hände husten,
- auf Händeschütteln verzichten,
- Hände vom Gesicht fernhalten, regelmäßig und gründlich die Hände waschen, insbesondere nach dem Heimkehren,
- benutzte Einmaltaschentücher sofort entsorgen.

## STÄRKUNG DER ABWEHRKRÄFTE



Geben Sie Ihrem Kind trotz der kalten Witterung ausreichend Gelegenheit, sich in entsprechender Kleidung viel **an der frischen Luft** zu bewegen – täglich mindestens 30 bis 60 Minuten.



Sorgen Sie für eine **abwechslungsreiche Ernährung**.



**Rauchen Sie grundsätzlich nicht** in der Wohnung oder im Auto.



**Lüften Sie regelmäßig** und ausreichend die Wohnung und vermeiden Sie einen Schimmelpilzbefall.



Die Raumtemperatur im Schlafzimmer des Kindes sollte **18 Grad Celsius** nicht übersteigen.



Wichtig ist auch **ausreichendes Trinken**, denn die kalte Luft wie auch die trockene Heizungsluft entziehen dem Körper Flüssigkeit. Hierdurch werden auch die Schleimhäute schnell trocken und sind dann besonders empfänglich für Krankheitserreger.

**BZgA** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

# Schlaugemacht bis Mitternacht!

Lange Nacht der Wissenschaften in Dresden



© Carus Consilium Sachsen GmbH

Seit 2014 ist das Team der Familiengesundheitspaten Dresden Teil der Langen Nacht der Wissenschaften und war daher natürlich auch 2023 bei der 20-jährigen Jubiläumsausgabe im Universitäts Kinder- und Frauenzentrum präsent. Unter dem Motto „Schlaugemacht bis Mitternacht!“ war es die bisher erfolgreichste Veranstaltung der Reihe. Insgesamt 48.000 Besucherinnen und Besucher haben 1.257 Angebote von 52 Veranstalterinnen und Veranstaltern an vielen verschiedenen Orten in Dresden wahrgenommen.

Mit Unterstützung vieler ehrenamtlicher Patinnen und Paten konnte auch in diesem Jahr am Stand der Familiengesundheitspaten gebastelt werden. Es entstanden Kunstwerke auf Beuteln, hübsche Blumen, Geduldsspiele und kleine Sonnenfänger. Besonders schön ist der direkte Kontakt mit den Besucherinnen und Besuchern und der Austausch mit anderen Angeboten.



## TERMINE

### STANDORT LICHTENSTEIN

7. November 2023: „Psychosomatik im Kindesalter“ mit verändertem Veranstaltungsort: Landratsamt Werdau, Referent: Dr. med. Jochen Meister

14. November 2023: „Transgenerationale Traumatisierung“, Referent: Andreas Rothe

#### Kontakt:

Kati Heisrath

Telefon: 037204 60 9000

Mobil: 01590 644 29 58

E-Mail: [kati.heisrath@lebenshaus.org](mailto:kati.heisrath@lebenshaus.org)

### STANDORT DRESDEN

14. November 2023: Teilnahme an der Alleinerziehendenmesse der Stadt Dresden



16. November 2023: Stammtisch der Familiengesundheitspaten

#### Kontakt:

Susanne Nestler

Telefon: 0351 458-3814

E-Mail: [familienpaten@carusconsilium.de](mailto:familienpaten@carusconsilium.de)



**DRESDNER  
LANGE NACHT** DER  
**WISSENSCHAFTEN**

#### Kontakt:

Carus Consilium Sachsen GmbH, Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

Ansprechpartnerinnen: Susanne Nestler, Kerstin Roch

Telefon: 0351 458-3814, E-Mail: [familienpaten@carusconsilium.de](mailto:familienpaten@carusconsilium.de)

[www.carusconsilium.de](http://www.carusconsilium.de), [www.familiengesundheitspaten.de](http://www.familiengesundheitspaten.de)