

Die nächste Grippewelle kommt bestimmt : beugen Sie jetzt vor!

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 11: **Jetzt ist Saison für Sonnenhüte!**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558456>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Die nächste Grippewelle kommt bestimmt – *beugen Sie jetzt vor!*



Mit bis zu sechs Grippeattacken pro Jahr muss unser Immunsystem fertig werden – kein Wunder, bei diesem Hudelwetter!

Alle Jahre wieder schwappt sie: Die Grippewelle. Also nichts Neues? Oh, doch! Für diesen Herbst/Winter befürchten Fachleute eine besonders grosse Influenza-Epidemie. Sie empfehlen: Impfen. Mit oder ohne die nicht unumstrittene Injektion empfehlen wir: Vorbeugen. Der Grund: Zwar kann auch ein intaktes Abwehrsystem den «neuen» Erreger oft nicht erkennen, doch wer fit ist, übersteht eine Grippe leichter.

Die Grippe ist so alt wie die Menschheit – und war wohl schon immer eine besondere Form von Plage. Einerseits versteht man darunter den oft harmlos verlaufenden, ärgerlichen, in ein paar Tagen meist folgenlos ausheilenden grip-palen Infekt. Zu ihm gehören Halsweh, Gliederschmerzen, Fieber, Husten und all die anderen, uns allen nur zu bekannten «Hudelwetter-Symptome». Andererseits kann sich daraus gerade

bei älteren oder gesundheitlich angeschlagenen Menschen eine durchaus ernsthafte, in schlimmen Fällen sogar tödlich verlaufende Grippe-Erkrankung entwickeln. Genügend Abwehrkräfte sowie eine rechtzeitige Arztkonsultation können hier sehr oft, aber leider keineswegs immer helfen.

Intakte Abwehrkräfte sind in der kommenden Wintersaison besonders gefragt. Seit geraumer Zeit blicken die Forscher, vorab Epidemiologen und Virologen, mit wachsender Besorgnis in Richtung Osten. Von dort aus soll demnächst wieder eine Influenza-Epidemie auf uns zurollen.

Antikörper gegen Wuhan, Beijing und Sydney

Jede und jeder von uns bringt es im Durchschnitt pro Jahr auf satte sechs Erkältungsattacken, die er oder sie abzuwehren hat! Das, sollte man meinen, bringt unsere Abwehrkräfte in Höchstform. Sollte man meinen! Dass wir gegen das verflixt Grippevirus trotzdem nicht immun sind, hat mit dessen Beschaffenheit – oder vielmehr: Wandelbarkeit – zu tun. Der Influenza-Erreger kann unter Umständen eine ganz neue Gestalt annehmen, so dass das menschliche Immunsystem keine Chance hat, dagegen Antikörper zu entwickeln. Unvergessenes Beispiel ist die grosse «Spanische Grippe», die 1918 mehr als 20 Millionen Menschen dahinraffte, ebenso die Hongkong-Grippe von 1968 und die mittelschwere Wuhan-Grippe von 1995/96. Der Grund für

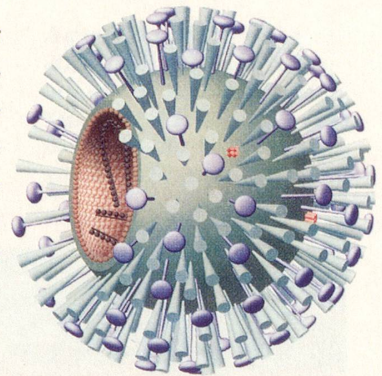
diese Seuchen und wohl auch die zukünftigen: Ein völlig neuer Virentyp taucht auf, meist aus dem asiatischen, oft aus dem chinesischen Raum, den unsere Abwehrkräfte erst als gefährlich identifizieren, wenn es bereits zu spät ist und wir infiziert sind. Die Viren werden nach ihrer Herkunft bzw. dem Ort des ersten Auftauchens benannt (vgl. «Beijing» oder «Sydney») und von den Wissenschaftlern mit Argusaugen beobachtet. Nur wenn man weiss, welche Gestalt das neue Virus hat, lässt sich dagegen ein wirksamer Impfstoff herstellen.

Hämagglutinin und Neuraminidase

Entdeckt wurde das Grippevirus 1933. Bis heute kennt man die drei Virentypen A, B und C sowie verschiedene Untergruppen. Gefährlich sind die A-, etwas weniger aggressiv die B- und C-Typen. Die «Spanische Grippe», mit der alles begann, führt die Bezeichnung A/H1N1, «Sydney» heisst A/H3N2. H steht dabei für Hämagglutinin und N für Neuraminidase – zwei auf der Oberfläche (siehe Bild nebenan) lokalisierte Enzyme (Eiweissstoffe), anhand deren sich die Viren voneinander unterscheiden. Sie lösen, sofern das Immunsystem sie erkennt – und das heisst: dem gleichen Eindringling schon einmal begegnet ist – die Antikörperwirkung aus. Wenn es sich um ein für den Körper völlig neues (A-)Virus handelt, können jene katastrophalen Grippe-Pandemien auftreten, vor denen man sich zu Recht fürchtet. Sie entwickeln sich nicht nur in einem viel grösseren Umkreis als Epidemien, sondern verbreiten sich auf unvorhersehbare Weise und mit grosser Geschwindigkeit.

Von der Schweinegrippe ...

Viren sind mikroskopisch klein und leben als Parasiten in den Zellen. Ausserhalb eines fremden Organismus können sie nicht existieren. Der Schmarotzer veranlasst seine Wirtszelle, neue Virenbestandteile zu produzieren. Das ist der Moment, der bei Mensch, Tier und Pflan-



Das Grippevirus: Die beiden Eiweissstoffe Hämagglutinin (grün) und Neuraminidase (blau) befinden sich auf der Hülle des Influenza-Virus – sobald sie sich verändern, kann unser Immunsystem den Erreger nicht mehr erkennen.

Bild: Roche

Grippeimpfung: Pro und Kontra

Befürworter der 1957 erstmals praktizierten Grippeimpfung sind überzeugt: Je nach Alter und Kombination des Serums seien 50 bis 80 Prozent der Geimpften geschützt. Das Risiko, dass eine Influenza-Grippe tödlich verläuft, nimmt mit dem Alter zu. Deshalb wird die Injektion Patienten mit erhöhtem Komplikationsrisiko empfohlen. Die Empfehlung des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) gilt für Herzranke, Diabetiker, Personen, die über 65 Jahre alt sind, unter Abwehrstörungen oder chronischen Atemwegserkrankungen leiden. Nebenwirkungen, heisst es, stünden in keinem Verhältnis zum Schutzeffekt.

Die Grippeschutzimpfung, so die **Hauptkritikpunkte** der Gegner, schütze nicht vor Influenza-Viren eines nicht geimpften Stammes, störe das Gleichgewicht zwischen Mensch und Erreger und besitze Nebenwirkungen, die unter Umständen nicht einmal direkt auf die Impfung zurückgeführt werden könnten. Darüber hinaus sei sie nicht nur gegen neue Virenstämme, sondern generell wirkungslos und fülle lediglich die Kassen der Ärzte. Andere Impfgegner gehen noch weiter: Durch die Impfung werde die Grippeerkrankung erst ausgelöst, da der Körper auf diese Weise mit dem Virus infiziert werde.

zen eine Erkrankung auslöst - bei Influenza- wie bei den meisten anderen Viren. Die Übertragung neuer Grippeerreger erfolgt, so lautet bisher die einhellige Meinung, von Schweinen auf den Menschen. Bisher galt, was der deutsche Virologe *Christoph Scholtissek* in den siebziger Jahren als Theorie formuliert hatte: Im Schwein werden die Eiweisse von verschiedenen Influenza-Viren aus Menschen und Tieren neu zusammengesetzt. Die auf diese Weise neu kombinierten Erreger werden anschliessend durch Tröpfchenübertragung (z.B. Niesen oder Husten) auf den Menschen übertragen.



In einem Meer von Roten Sonnenhüten der Grippewelle davonschwimmen ... Echinacea-Felder der Bioforce AG in Roggwil kurz vor der Ernte.

ren neu zusammengesetzt. Die auf diese Weise neu kombinierten Erreger werden anschliessend durch Tröpfchenübertragung (z.B. Niesen oder Husten) auf den Menschen übertragen.

... zur Vogel-Grippe

Diese Theorie wurde seit letztem Winter um ein neues Element erweitert: den Vogel. In Hongkong fielen der sogenannten Vogel-Grippe - Sie erinnern sich: die Schlagzeilen gingen durch die Medien - sechs zumeist jüngere Menschen zum Opfer. Einige zehntausend Hühner wurden in der Folge notgeschlachtet, weil sie indirekt als Träger des Virus identifiziert wurden. Offenbar wurden die Viren, in viel grösserem Masse artenüberspringend, als bisher vermutet, nicht via Schwein, sondern direkt von Vögeln (Hühnern, aber auch Seevögeln wie Möwen) auf

den Menschen übertragen. Diese Viren mit der Bezeichnung A/H5N1 entsprechen einer neuen, äusserst gefährlichen und bisher unbekanntem Erreger-Variante - einem potentiellen Pandemieauslöser. Zum Glück konnte das Virus in Hongkong aber isoliert und Entwarnung gegeben werden. Das ging noch einmal knapp gut.

Warten auf das «Super-Virus»?

Statistiker gehen davon aus, dass Grippeepidemien alle zwei bis vier, -pandemien alle zehn bis vierzig Jahre auftreten. Heute, 1998, 30 Jahre nach der Hongkong-Grippe von 1968, heisst das: die Zeit ist wieder reif für ein «Super-Virus». Aber es gibt noch andere als rein statistische Gründe: Schon seit etwa zwanzig Jahren befürchten Forscher einen unvorhersehbaren Wechsel innerhalb der beiden parallel zirkulierenden Influenza A-Subtypen H3N2 und H1N1 sowie den B-Viren. Zwar lösen B- und C-Viren in der Regel keine Pandemie aus. Aber wenn sie sich mit dem Bösewicht A-Virus «verbünden», dann könnten sie genauso gefährlich werden. Sollte dieser Fall eintreten, so tun wir gut daran, uns frühzeitig bestmöglich zu rüsten.

Vorbeugen - so wichtig wie eh und je!

Sich bestmöglich rüsten heisst: Das Abwehrsystem trainieren und körperlich fit sein. Gestärkte Abwehrkräfte helfen nicht nur, eine Erkältung oder allfällige Grippe besser und schneller zu überwinden, sondern bilden generell einen Schutzwall gegen Erkrankungen aller Art. Klassische Massnahmen, um die Abwehrkräfte zu stimulieren, sind täglich warme und kalte Wechselduschen (Kneippkuren), der

regelmässige Gang in die Sauna sowie täglich Bewegung und Sport light. Beides stimuliert den Kreislauf, verbessert die Durchblutung und reduziert, so wollen es Studien wissen, die Häufigkeit von Erkältungen um 50 Prozent – glaubt man diesen Studien, so nützt dieser Schutz fast gleichviel wie die Grippeimpfung (s. Kasten Seite 7). Zusätzlich empfehlen sich pflanzliche Präparate wie z.B. Echinaforce sowie natürliche Vitamin C-Gaben. Zur wirksamen Vorsorge gehören ausserdem ein ausgewogenes Schlafzimmerklima («kaltes Zimmer, warme Füsse») und eine gesunde, vollwertige Ernährung.

Die Grippe bekämpfen, die Symptome lindern

Bei all dem ist klar: Einen 100prozentigen Gripeschutz gibt es nicht. Zwar wird im Moment ein Anti-Grippe-Wirkstoff getestet, der das Enzym Neuraminidase so hemmen soll, dass die Virusvermehrung zum Erliegen kommt. Bis aber ein Präparat auf dem Markt ist, dürfte noch geraume Zeit vergehen. Bis dann müssen wir uns mit dem Grippe-Virus wohl oder übel arrangieren und es bestmöglich mit eigenen Abwehrkräften bekämpfen. Wenn Sie also die Grippe erwischt, greifen Sie zu Grossmutter bewährten Hausmitteln: Essigsocken, Bettruhe, pro Tag mindestens einen Liter heisse Getränke (z.B. Lindenblüten-, Holunder- oder Ingwertee), Kräuterdampfbäder mit Eukalyptus, Minzen- oder Fichtennadelöl, dazu Dampfinhalationen sowie bei Halsweh Gurgeln mit Salbei. Wichtig sind natürliche Heilmittel, die das strapazierte Immunsystem nicht zusätzlich belasten. Vorsicht bei fiebersenkenden Mitteln: Fieber ist eine Alarm- und Abwehrreaktion des Körpers und als solche Teil des Heilungsprozesses.

• CU

AKTUELLER BUCHTIP:
«Die A.Vogel Winterfibel»,
mit vielen Ratschlägen,
Tips und Hinweisen sowie
farbigen Illustrationen,
sFr. 14.50/DM 16.50

Die A.Vogel-Anti-Grippe-Apotheke

Echinaforce ist das bekannteste A.Vogel-Präparat. Es wird aus dem frischen Kraut und den frischen Wurzeln des kontrolliert biologisch angebauten Roten Sonnenhuts (*lat. Echinacea purpurea*) hergestellt. Seine Wirksamkeit ist durch viele Studien klar belegt. Echinaforce gibt es als Tropfen oder Tabletten (in D: als Tropfen und Press-Saft). Es eignet sich vorbeugend genauso wie im Akutfall. Auch das Homöopathikum **Influaforce** Grippe-Tropfen und -Tabletten (nicht in D) kann bei Grippeerkrankungen eingesetzt werden. Für einen zusätzlichen Vitamin C-Schub sorgen die **Bio-C-Lutschtabletten**. Die **Bronchosan Husten-Tropfen** (nicht in D) mit u.a. den Tinkturen aus Efeu Bibernell



und Süssholz werden bei Erkrankungen der oberen Luftwege angewandt.

Der Bronchial-Sirup **Drosinula N** wird, wie der **Santasapina** Husten-Sirup und die **Santasapina** Hustenbonbons, u.a. aus dem frischen Tannenspitzen-Saft hergestellt – und schmeckt



gar nicht so, wie Sie jetzt meinen, sondern viel besser. Die **Usneasan Bonbons N** (in D: **Usnetten**) wirken wohltuend und lindernd bei Hu-

sten, Heiserkeit sowie rauhem Hals.

Last but not least: Alfred Vogel hat bei Erkältungskrankheiten auch immer wieder auf die Möglichkeit von Kalkmangelerscheinungen hingewiesen und die **Urticalcin** Kalziumtabletten empfohlen.