

P r e s s e m i t t e i l u n g

Sommergrippe – warum wir bei Hitze krank werden

ROHRBACH. So eine Gemeinheit: Während sich die einen beim Sonnenbaden und Schwimmen vergnügen, liegen andere mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit im Bett. Mit der „echten“ Grippe hat das nichts zu tun, aber lästig ist eine Sommergrippe allemal. Wie der Infekt erkannt wird und wie man sich davor schützen kann, erklärt OA Dr. Peter Wöss, Facharzt für Innere Medizin am Klinikum Rohrbach.

Eigentlich ist der Winter die klassische Saison für Erkältungen, trotzdem erwischt es auch im Sommer viele Menschen. Durch nasse Kleidung oder stark klimatisierte Luft verköhlt man sich besonders schnell und schon treten klassische Erkältungssymptome wie Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber, Schüttelfrost oder Probleme mit den Atemwegen auf. Darüber hinaus kommt es häufig zu Übelkeit, Durchfall und Erbrechen. Die Sommergrippe ist eigentlich eine Erkältung, die – im Gegensatz zu den Influenzaviren – von sogenannten Enteroviren ausgelöst wird. Enteroviren sind eine Gruppe verschiedener Viren. Je nach Art des Virus löst es verschiedene Symptome aus: einen Infekt der Atemwege (ähnlich wie bei einem grippalen Infekt), eine Bauchgrippe (Durchfall und Erbrechen), eine Hirnhautentzündung oder -reizung mit Kopfschmerzen sowie einen Befall des Herzens. Betroffen sind dabei der Herzmuskel oder der Herzbeutel, die sich entzünden können. „Hirnhautentzündung und Herzbefall müssen durchaus im Krankenhaus behandelt werden und bedingen eine lange Schonung des Patienten. Währenddessen sind ein Infekt der Atemwege sowie eine Bauchgrippe meist innerhalb weniger Tage wieder geheilt“, erläutert der Mediziner.

Nicht auf die leichte Schulter nehmen

Die Sommergrippe ist äußerst ansteckend und wird meist durch Schmier- und Tröpfcheninfektion übertragen. Bis die Krankheit ausbricht, kann es zwei bis vier Wochen dauern. Die akute Krankheitsphase dauert etwa drei Tage, danach klingen die Symptome im Regelfall langsam ab. „Steigt das Fieber über 39 Grad Celsius oder verschlimmern sich Beschwerden wie Erbrechen oder Durchfall, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden“, sagt der Internist Peter Wöss.

Erkältung mit Hausmitteln bekämpfen

Nasenspülungen mit Salzwasser beruhigen die Schleimhäute und sorgen für Feuchtigkeit. Nasensprays mit abschwellender Wirkung verschaffen Linderung bei verstopfter Nase, sie dürfen jedoch nur ein bis maximal zwei Wochen eingesetzt werden, da sie die Nase sonst austrocknen und sich eine Nasenspray-Sucht entwickeln kann. Zuckerfreie Lutschbonbons und warme Tees beruhigen den Hals, ebenso eine Gurgellösung aus Salbeiblättern. Getrocknete Heidelbeeren schaffen zum Beispiel bei Durchfall Abhilfe.

Bei Kopf- und Gliederschmerzen oder Fieber können Schmerzmittel eingesetzt werden, ansonsten ist eine medikamentöse Behandlung meist nicht notwendig. Damit keine Komplikationen wie Entzündungen der Hirnhaut oder ein Herzbefall auftreten, ist während der Erkrankung viel Ruhe wichtig. Auch in den Wochen danach sollte man sich körperlich schonen und lange Sonnenbäder vermeiden, da sie das Immunsystem schwächen. Wie bei allen Virusinfektionen sind Antibiotika auch bei einer Sommergrippe wirkungslos.

Gesunde Kost auf den Teller

Leichte Speisen aus viel frischem, gedünstetem Gemüse und Obst unterstützen die Genesung. Ein beliebtes Hausmittel ist Ingwertee: Die ätherischen Öle der Wurzel wirken desinfizierend und stärken das Immunsystem. Dazu ein paar Scheiben mit siedendem Wasser übergießen, ziehen lassen und über den Tag verteilt ein paar Tassen trinken. Bei Durchfall sollte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, damit dem Körper wieder Elektrolyte zugeführt werden. Ungesüßte Kräutertees eignen sich dafür besonders gut.

So schützen Sie sich vor einem Infekt:

- Regelmäßig und gründlich Hände waschen – besonders nach dem Stuhlgang
- Keine langen Sonnenbäder – Schatten bevorzugen
- Nicht zu lange im kalten Wasser bleiben
- Durchgeschwitzte oder nasse Kleidung wechseln
- Zugluft und stark klimatisierte Luft – etwa im Auto oder im Büro – vermeiden

Rohrbach, am 23. Juli 2020

Für Fragen steht zur Verfügung:

Dr.ⁱⁿ Regina Schnellmann

PR & Kommunikation Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250, E-Mail: regina.schnellmann@ooeg.at