

Infektiologe im Podcast: Grippesaison endet erst im März »Seite 3



„Influenza-Welle wird erst Mitte März abflachen“

Erwachsene haben zwei bis vier Erkältungen pro Jahr, Kinder wesentlich mehr. Rainer Gatringer erklärt, wie man sich gut schützt

VON BARBARA ROHRHOFFER

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – aber auch Influenza und Corona sind in den Wintermonaten unliebsame Begleiter. Rainer Gatringer, Infektiologe, klinischer Mikrobiologie und Ärztlicher Leiter am **Klinikum Wels-Grieskirchen**, erzählt im aktuellen Podcast „gesund & glücklich“, wie man sich gegen Infektionen am besten schützen kann.

■ OÖN: Herr Primar, die Grippewelle hat früher als üblich begonnen – nämlich schon Ende November 2025. Wird sie auch früher enden?

Rainer Gatringer: Es sieht leider nicht danach aus. Die Grippewelle hat einfach etwas früher gestartet, was hin und wieder vorkommt. Ein realistisches Auslaufdatum ist Mitte März. Erst dann wird die Zahl der Fälle wieder abnehmen.

■ Lohnt es sich noch, sich gegen Influenza impfen zu lassen?

Ja. Wir sind noch am Höhepunkt der Grippewelle. Neben der Impfung schützt das Meiden von Kontakten zu Erkrankten. Besonders effizient: nach Hause kommen und Hände waschen. Das kann Übertragungen verhindern.

■ Viele Landsleute sind derzeit krank – welche Erreger befinden sich neben den Influenza-Viren derzeit im Umlauf?

Vorwiegend sind es virale Erkrankungen wie Covid-19, Influenza und RSV – ein Virus, das bei Kindern oft vorkommt. Die Übertragung erfolgt meist durch Tröpfcheninfektion, also durch Anhusen oder Anniesen. Das Gute: Es gibt wirksame Impfungen gegen Covid-19, Influenza, RSV und auch gegen Pneumokokken, den häufigsten bakteriellen Lungenentzündungserreger. Besonders ältere Menschen oder chronisch Kranke sollten das Angebot nutzen, um Komplikationen zu vermeiden.

■ Helfen Antibiotika bei Grippe oder anderen viralen Infektionen?

Nein. Antibiotika helfen nur gegen bakterielle Infektionen, nicht gegen Viren. Bei viralen Infekten wie der Grippe sollte man sich auf symptomatische Behandlung konzentrieren – zum Beispiel Hausmittel, viel Tee trinken oder fiebersenkende Medikamente. Ein Antibiotikum ist erst dann sinnvoll, wenn sich eine bakterielle Superinfektion entwickelt. Wenn die Erkältung nicht spätestens nach wenigen Tagen besser wird, sollte man zum Hausarzt gehen.



Grippale Infekte heilen in der Regel auch ohne spezifische Behandlung aus.

Fotos: Colourbox/KWG

■ Welche Infektionen verlaufen meist harmlos?

Der klassische Schnupfen oder sogenannte grippale Infekte heilen in der Regel ohne spezifische Behandlung aus. Man fühlt sich einige Tage krank, aber Medikamente braucht es meist nicht, nur Linderung der Symptome und Erholung.

■ Kann man den Verlauf eines Schnupfens verkürzen?

Leider nein. Jeder wünscht sich das, aber auch die besten Hausmittel können die Krankheit meist nicht wirklich verkürzen. Der Verlauf ist individuell; bei manchen dauert es länger, bei anderen kürzer. Generell hilft es, viel zu trinken und sich zu schonen.

■ Welche Infektionen können gefährlich werden?

Das sind meist bakterielle Infektionen, besonders Lungenentzündungen bei älteren Menschen. Diese können rasch zu schwerem oder



„Gefährlich sind meist bakterielle Infektionen, besonders Lungenentzündungen bei älteren Menschen.“

■ Rainer Gatringer, Infektiologe am Klinikum Wels-Grieskirchen

tödlichem Verlauf führen, wenn sie nicht mit Antibiotika behandelt werden.

■ Merken Sie im Spital eine Zunahme der Antibiotikaresistenzen?

In Österreich sind resistente Keime zwar noch seltener als in südlichen Nachbarländern, aber es kommt vor allem bei Menschen mit häufigen

Krankenhausaufenthalten oder vielen Antibiotikatherapien vermehrt dazu. Resistenzen entstehen, wenn Bakterien sich anpassen und die üblichen Medikamente nicht mehr wirken.

■ Wie kann man das Immunsystem stärken, um generell weniger oft krank zu werden?

Ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, genug Schlaf und ein Leben in Balance. Zu viel oder zu wenig kann das Immunsystem belasten. Leider wird das Immunsystem mit dem Alter schwächer, daher sollte man sich impfen lassen.

Das Interview zum Nachhören finden Sie auf **nachrichten.at/podcasts** sowie auf Spotify und Apple Podcasts

