



Dr. Rathke-Valencak Ilse
Ärztin für Allgemeinmedizin
Wahlarztpraxis

www.lamedica.at

Museumsstraße 11 | A - 4020 Linz | Tel + Fax: +43(0)732/777759 | Mobil: +43(0)676/7073952 | e-mail: praxis@lamedica.at

GRIPPE UND SCHWEINEGRIPPE ?



Einer der am häufigsten gestellten Fragen in der Ordination, aber auch im Bekannten und Freundeskreis lautet: „Soll ich mich impfen lassen?“ Bei vielen Menschen schwingt in dieser Frage jedoch auch schon das eigene Bauchgefühl und eine gewisse Skepsis mit. Zu offensichtlich geht es vielen dabei um Geschäftemacherei und Manipulation. Selbstverständlich gibt es zu diesem Thema keine absolute Wahrheit. Ich kann niemanden garantieren, dass er nicht an dieser Grippe erkrankt bzw. daran auch sterben kann. Auch ich selbst bin mir durchaus bewusst, dass Gesundheit ein Geschenk ist, für das ich jeden Tag dankbar sein darf. Dennoch kann es mir jederzeit genommen werden. Viele Menschen haben es schon erlebt, wie schnell sich das Leben ändern kann. Was macht uns Angst bei diesem H1N1-Virus? Das wir hohes Fieber bekommen und 14 Tage im Krankenstand verweilen müssen, kann es vermutlich nicht sein, denn das kennen wir ja ohnehin von der normalen saisonalen Grippe auch (diese verläuft übrigens stärker und fordert mit Sicherheit mehr Todesopfer, nur ohne mediale Aufbereitung. Alleine in Oberösterreich starben letztes Jahr 3 Jugendliche an akuter Meningitis. Gibt es deshalb keine Panik, weil da nichts zu verkaufen ist? Obwohl ich durch meine Ärztenotdienste und Polizeidienste durchaus zur Risikogruppe zähle, lasse ich mich nicht impfen. Ich unterstütze mein Immunsystem, habe meine Mineralstoffe und Vitaminspiegel erst kürzlich kontrolliert, reagiere rasch auf leichte Symptome und konnte daher eine Grippe in den vergangenen Jahren immer erfolgreich mit Kräutern abfangen. Ich vertraue auf meine Selbstheilungskräfte. Angst schwächt das Immunsystem nachweislich.

Ein paar Zahlen gefällig. Bis 28. September wurden in Österreich 361 von 8 Mill. Menschen als mit Schweinegrippe infiziert gemeldet. Mittlerweile gibt es keine aktuellen Daten mehr, da jeder hochfiebriger grippaler Infekt der Schweinegrippe zugeordnet wird (ohne Diagnostik). 1 Österreicher von 8 Mill. ist bisher an Schweinegrippe gestorben. Nachzulesen unter www.schweinegrippe-h1n1.seuchen-info.de/service/zahlen-tote.html. Von Langzeitfolgen der Erkrankung gibt es keine Berichte. Sehr wohl aber von Nebenwirkungen der Impfung, durchaus mit noch nicht abschätzbaren Langzeitfolgen. Der Erreger H1N1 Virus stammt genauso wie der Erreger der saisonalen Grippe vom Erreger der Grippe Pandemie von 1918 ab. Dieser damaliger Erreger konnte sowohl Menschen wie auch Schweine infizieren. Ein Stamm hat sich in Menschen weiterentwickelt und ist in den 50-er Jahren wieder aufgetaucht.

Der andere Stamm hat sich in Schweinen weiterentwickelt und ist erst heuer wieder leicht verändert auf den Menschen übertragen worden. Wie stark ist die Bedrohung nun wirklich?

Der Grazer Epidemiologe Dr. Martin Sprenger zum ORF: " Ich will nicht missverstanden werden. Es ist schön, dass man eine Impfung hat, keine Frage. Nur das Bedrohungsszenario wurde bei der Neuen Grippe meiner Meinung nach deutlich überzeichnet. Man müsse die Impfung auch im Kontext der knappen Ressourcen im Gesundheitswesen betrachten". Ich habe ein paar Zahlen zusammengesucht um eine Relation zu bekommen. So gab es 2008 678 Verkehrstote in Österreich, 1265 Suizide, 17000 Krebstote, 10 Tote durch Meningitis, 3 Tote durch FSME, 3 Tote durch Schweinegrippe. Ich frage mich gerade im Hinblick auf die Ressourcen, warum diese bevorzugt im Bereich der Infektionen eingesetzt werden, obwohl diese im Verhältnis keine besonders große Gefahr darstellen. Warum müssen Psychosoziale Beratungsstellen um 's Überleben kämpfen, bei immerhin über Tausend Toten pro Jahr? Und das betrifft auch immer sehr viele junge Menschen, wie wir in den vergangenen Tagen wieder traurig feststellen mussten.

Wie schaut ´s jetzt mit den Nebenwirkungen der Impfung aus? Diese Daten habe ich aus einer Impffreundlichen Quelle. Die häufigen Nebenwirkungen wie leichter Fieberanstieg, Kopfschmerzen, leichte Grippesymptome etc. habe ich weggelassen.

Selten (1-10 von 10.000): 800 – 8000 (hochgerechnet auf alle Einwohner Österreichs)

Allergische Reaktionen, die zu einem dramatischen Blutdruckabfall führen können, der unbehandelt zum Schock führen kann. Die Ärzte sind sich dieser Gefahr bewusst und halten für solche Fälle Notfallmaßnahmen bereit. Krampfanfälle stechende oder hämmernde Schmerzen entlang einer oder mehrerer Nervenbahnen, Niedrige Anzahl an Blutplättchen, was zu Blutungen oder Blutergüssen führen kann

sehr selten (< 1 von 10.000) bis 800 ((hochgerechnet auf alle Einwohner Österreichs)

Vaskulitis (Entzündung von Blutgefäßen die Hautrötungen, Gelenkschmerzen oder Nierenprobleme verursachen kann) Neurologische Störungen wie Enzephalomyelitis (Entzündung von Gehirn und Rückenmark), Neuritis (Nerventzündungen) und eine Art von Lähmung, bekannt als Guillain-Barré-Syndrom,

Influenza – Die Grippe (Saisonale Grippe, Schweinegrippe, Vogelgrippe...)

Es handelt sich um eine Viruserkrankung. Die jährlichen Grippeepidemien im Winter lassen sich weder zeitlich, örtlich noch verlaufsmäßig vorhersagen. Durchschnittlich 6 bis 8 Wochen niest, schnupft, hustet und fiebert dann etwa ein Zehntel der Bevölkerung. Wenn jedoch ein humaner Influenza A-Stamm mit einem Tierstamm ein neues Virus bildet, gegen das die Bevölkerung keine natürliche Immunität besitzt, kann die Infektionsrate bis auf 50% hinaufschnellen. Diese Situation hatten wir in der Vergangenheit in den Jahren 1918 bis 1920; 1957 bis 1958; 1968 bis 1970 und 1977 bis 1978).

Symptome	bei Influenza	bei grippalem Infekt
Beginn der Beschwerden	schlagartig	Langsamer, kündigt sich an
Fieber, Schüttelfrost	Häufig hohes Fieber	Seltener, bis 38,5
Husten	üblich, stark, trocken oft kein Schnupfen	Leichter Husten und Schnupfen
Kopfweg	vorherrschend	seltener
Gelenk- und Gliederschmerzen	häufig, oft sehr ausgeprägt	Abgeschlagenheit
Müdigkeit und Abgeschlagenheit	von 2–3 Wochen Dauer	Bald wieder fit

Die Grippe hat einen selbstlimitierenden Verlauf. Das bedeutet Fieber und unser Immunsystem kommt normalerweise bei grundsätzlich Gesunden Menschen mit dem Virus zurecht. Antibiotika wirken nur dann wenn es zu einer zusätzlichen Besiedelung mit Bakterien kommt (Superinfektion). Seit einigen Jahren gibt es Versuche Virenhemmende Mittel einzusetzen, diese sind jedoch nicht unumstritten.

Tamiflu und Co?

Das Antivirenmittel Amantadin hat sich in Österreich wegen starken Nebenwirkungen im Nervensystem und auch wegen Resistenzentwicklung nicht durchsetzen können. Außerdem fehlt die Wirkung auf das Influenza B-Virus.

2000 wurde der Neuraminidasehemmer „Zanamivir“ = Relenza® zugelassen. Dieses muss als Pulver inhaliert werden, was bei sensiblen Patienten einen Krampf der Bronchien mit Atemnot hervorrufen kann

Tamiflu® (Oseltamivir) Als Ausgangsprodukt dient übrigens aus Sternanis gewonnene »Shikimisäure« »Oseltamivir« hemmt die Neuraminidase, welche zur Abspaltung vermehrter Viren von der Oberfläche befallener Zellen notwendig ist. Damit wird die weitere Vermehrung von Influenza A- und B-Viren unterbrochen. Um Erfolg zu haben, muss aber die Behandlung

im frühen Stadium der Virenvermehrung einsetzen, d.h. spätestens 2 Tage nach Beginn erster Symptome und kann dadurch die Krankheitsdauer um 0,5 – 1 Tag verkürzen. Der Preis für eine Behandlung von 1 Woche beträgt 49,20 Euro. Laut Pharmainformation gibt es nur geringe Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Zur Therapie wird die 2x tägliche Einnahme von 1 Kapsel oder altersgerecht dosierter Suspension (Kinder ab 1. Lj.) über 5 Tage empfohlen.

Der Influenza-Experte Tom Jefferson von der Cochrane Collaboration hat im SPIEGEL die Vermutung geäußert, dass Grippemittel wie Tamiflu oder Relenza die Sterblichkeit bei Grippe nicht nachweislich senken. Die Dauer der Erkrankung wird durchschnittlich um 1 Tag verkürzt.

In Japan, wo Tamiflu schon seit Jahren verschrieben und auch massenhaft eingenommen wird, vermuten Mediziner bei drei Prozent aller Heranwachsenden eine Verhaltensveränderung nach Einnahme von Tamiflu. Das Spektrum reiche von Halluzinationen bis hin zu Unfällen, die sich aufgrund der Persönlichkeitsveränderungen ereignet hätten. Jefferson hat zudem auf dem Rechtsweg bislang geheime Daten der US-Ernährungs- und Arzneimittelbehörde FDA besorgt, um nach möglichen weiteren Hinweisen auf psychiatrische Effekte zu fahnden. Insgesamt ist in "The Lancet" von 2275 Berichten über unerwünschte Nebenwirkungen die Rede. Bei Jugendlichen seien meist auffälliges Verhalten, Krämpfe, Delirium und Halluzinationen beobachtet worden. Ältere Personen hätten hingegen unter Erbrechen und Übelkeit gelitten. "Wir können nicht eindeutig sagen, ob Tamiflu diese psychiatrischen Effekte verursacht oder ob es mit der Grippe zusammenhängt", so Jefferson. In jedem Falle sei es aber "äußerst merkwürdig", dass die Japaner auf drei Prozent solcher Nebenwirkungen bei Jugendlichen stießen, der Hersteller Roche in seinen Studien aber "keinen einzigen solchen Fall berichtet", so Jefferson. "Was wir jetzt brauchen, sind unabhängige Studien." Insbesondere, weil die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die amerikanische FDA das Präparat für unbedenklich zum massenhaften Gebrauch an Kindern und Jugendlichen erklärt hätten. "Die Zeit drängt", so Jefferson. Der Umsatz mit dem Medikament wuchs stetig von 1,55 Mrd. Franken vor zwei Jahren (eine Mrd. Euro) auf 2,62 Mrd. im Jahr 2006.

Abschließend noch ein interessanter Brief eines deutschen Kollegen mit dem ich zusammenarbeite.

Liebe Kollegen,

über die Schweinegrippe und Schweinegrippeimpfung lesen wir jeden Tag Neuigkeiten. Dennoch möchte ich einige, meiner Meinung nach äußerst wichtige Hintergrundinformationen zusammenfassen, die man – leider - der Tagespresse nicht entnehmen kann.

- In Schweden hat es seit Beginn der Impfung bereits 4 Todesfälle zeitnah nach erfolgter Schweinegrippeimpfung gegeben.
- Allein am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke sind in den letzten Tagen zwei schwere anaphylaktische Reaktionen bei Kindern nach der Schweinegrippe Impfung dokumentiert
- Die Firma Baxter, welche den Großauftrag für den Impfstoff Cellvapan von vielen Landesregierungen der Welt erhalten hat, hat im Zusammenhang mit Impfstoffentwicklung und Forschung folgende zwei Zwischenfälle im vergangenen Jahr zu verantworten:

Im Januar 2009 kam es zu einer Kontaminierung von hoch ansteckendem humanem Influenzavirus mit dem zwar nicht hochansteckenden, jedoch für den Menschen lebensgefährlichen Vogelgrippevirus (<http://zwischenzeit.de/blog/2009/03/06/laborzwischenfall-knapp-an-der-katastrophe-vorbei/>). Das hochgefährliche Material, welches üblicherweise in Hochsicherheitstrakten BSL3 (Biosicherheit Level 3) mit Schleuse, Vakuum und maximalen Hygienevorschriften gelagert und verarbeitet wird, wurde in einer Gesamtmenge von 72(!) kg auf dem Postweg ohne weitere Sicherheitskennzeichnungen an verschiedenste Labore in 18 verschiedenen Ländern versendet. Ein Mitarbeiter eines tschechischen Forschungslabors, der die Probe im Tierversuch testete, musste den Tod aller damit beimpften Versuchstiere konstatieren, was bei einem humanen Grippevirus nicht zu erwarten gewesen wäre. Er schloss daraus auf eine Kontaminierung mit gefährlichen Zusatzstoffen und erstattete Anzeige. Der Fall wurde aufgerollt, die Chargen untersucht, die

Kontaminierung festgestellt und sämtliche Proben vernichtet. Mitarbeiter, die Kontakt mit den Proben hatten, wurden unter ärztliche Aufsicht gebracht und in Quarantäne gebracht. Das Österreichische Gesundheitsministerium bestätigte auf eine parlamentarische Anfrage (http://www.parlinkom.gv.at/PG/DE/XXIV/J/J_01437/fnameorig_153739.html) hin den Fall, sprach aber – bagatellisierend – von einem Fehler (http://www.parlament.gv.at/PG/DE/XXIV/AB/AB_01457/fnameorig_158854.html). Der Fall hatte - bis auf verschärfte Sicherheitsvorschriften für Baxter – praktisch keinerlei Folgen. Keine europäische Zeitung berichtete von dem Vorfall, obwohl die Angelegenheit den Sprengstoff für eine hochgefährliche Pandemie enthielt. Nur die Times of India hielt den Vorfall im fernen Europa für hochgefährlich und berichtete dementsprechend. (<http://timesofindia.indiatimes.com/Health--Science/Science/Virus-mix-up-by-lab-could-have-resulted-in-pandemic/articleshow/4230882.cms>). Inzwischen jedoch ist über eine österreichische Medizinjournalistin Jane Bürgermeister sowie vom amerikanischen FBI Anzeige erstattet worden (<http://www.webnews.de/http://www.shortnews.de/start.cfm?id=772699>). Bereits bei Auftreten der Vogelgrippe hatten Experten vor dem Supergau gewarnt, der dann einträte, wenn die Gefährlichkeit des Vogelgrippevirus sich mit der Infektiosität des humanen Grippevirus über genetischen Austausch zwischen den Virustypen paarte. Die Gefahr für diesen Gau wurde nun also durch „ein Versehen“ künstlich geschaffen, wenn auch eine Streuung des explosiven Virusgemisches glücklicherweise rechtzeitig vereitelt worden war.

Ebenfalls im Frühjahr 2009 kam es zu einem seltsamen Zwischenfall in einem Schweizer Intercity. Ein mexikanisches Paket mit konzentriertem Schweinegrippevirus H1N1 aus den mit Baxter zusammenarbeitenden dortigen Laboratorien, welches mit Trockeneis verpackt war, ging ohne weitere Sicherheitsvorkehrungen auf die Reise in einem Intercity. Da das Trockeneis jedoch in einem Vakuumbehälter verpackt war, kam es im Zuge des Auftauvorgangs des Trockeneises zu einer zunehmenden Druckentwicklung des Behälters, welches zu guter Letzt explodierte und dabei den Virus frei setzte. Der Vorfall, der zu einem vorübergehenden Ausfall des Zuges und dem Einsatz verschiedenster Experten führte, wurde zwar in den Schweizer Medien berichtet, man sprach jedoch von einem harmlosen Erreger H1N1. Gefahren für die Bevölkerung hätten zu keinem Zeitpunkt bestanden. (<http://www.zo-online.ch/article16471/ressorts/fokus-region/virenbehaelter-in-zug-explodiert.htm>). Auch diesbezüglich läuft – initiiert von Jane Bürgermeister, die an der Ungefährlichkeit des Virus erhebliche Zweifel hat - eine Anzeige gegen die Firma Baxter (http://wakenews.net/Microsoft_Word__Anzeige_Schweiz.pdf).

Neben der Tatsache, dass über diese beiden Vorfälle kaum, bzw. wenn dann bagatellisiert in den Medien berichtet wurden (welche Dramatisierung ist im Gegensatz hierzu im Zusammenhang mit der Berichterstattung über neue Schweinegrippe Fälle zu verzeichnen!) erscheint es doch regelrecht skandalös, dass eine Firma, welche in derartig „fahrlässiger !?“ Art und Weise die Gesundheit der Weltbevölkerung gefährdet, bereits wenige Monate nach diesem Vorfall von mehreren Regierungen der Welt den Auftrag für die Produktion des Schweinegrippeimpfstoffs in Massen erhält!

Dass diese dubiosen Vorgänge den Boden für Spekulationen bereiten, ist nicht weiter verwunderlich. Die Anklägerin Jane Bürgermeister jedenfalls erhebt in Ihrer Anklageschrift den Vorwurf, die grassierende Schweinegrippe, welche in Mexiko ihren Ursprung genommen hat, stamme aus einem mexikanischen Baxter Labor, nicht weit vom Ort des Auftretens der ersten Schweinegrippe Fälle. Allerdings scheint es zum aktuellen Zeitpunkt schwierig, wenn nicht unmöglich zu sein, für diese gewagte und an Verschwörungstheorien angrenzende These harte Beweise zu finden!

Mit besten Grüßen

aus Heidenheim

Dr. med. J. Edrich

FA für Allgemeinmedizin

Ergänzung zu meinen Ausführungen – Aktuelle Informationen Mitte Dezember 2009

Gesundheitsminister Alois Stöger hat in Brüssel die Anfrage eingebracht, ob die Warnung der WHO richtig gewesen sei. Die Gefahr durch die Schweinegrippe sei nicht höher als eine normale saisonale Grippe.

Gesundheitsminister Alois Stöger (S) hat die Pandemie-Warnung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wegen der neuen Grippe A/H1N1 in Frage gestellt. Er habe beim Treffen der EU-Gesundheitsminister am Dienstag in Brüssel die Anfrage eingebracht, ob die Regel der WHO richtig gewesen sei, bei derartig leichten Verläufen der Krankheit eine Pandemie auszurufen, sagte Stöger. "Es muss einen Zusammenhang geben zwischen der Schwere der Krankheit und den Maßnahmen, die man setzt." Die neue Grippe habe sich zwar rasch über Ansteckung ausgebreitet. "Die Gefahr, die mit dieser Krankheit verbunden ist, ist aber nicht höher als eine normale saisonale Grippe." Hier wären in Zukunft differenzierte Umgangsformen erforderlich.

US-Studie äußert Zweifel an der Theorie, dass junge Menschen besonders häufig an Schweinegrippe sterben.

Wien. Vor allem junge Menschen und Kinder haben ein erhöhtes Risiko, an der Neuen Grippe („Schweinegrippe“) zu erkranken, oder im schlimmsten Fall gar daran zu sterben. So lauten die bisherigen Erkenntnisse aus Untersuchungen zum H1N1-Virus, die meist aus den Monaten des vergangenen Sommers stammen. Eine aktuelle Untersuchung aus den USA lässt nun Zweifel an der Theorie aufkommen. 60 Prozent aller Betroffenen hatten bereits schwere Grunderkrankungen (Herz-Kreislauf, Lunge, etc.) . Weil bei stationär behandelten Fällen der saisonalen Influenza nur zwischen 31 und 43 Prozent Grunderkrankungen aufweisen, schließen die Forscher daraus, „dass die Rate schwerer Erkrankungen bei H1N1 niedriger ist als bei der saisonalen Grippe“. Ein ähnliches Bild ergab sich bei der Untersuchung von Todesfällen, die das US-amerikanische Center of Disease Control (CDC) H1N1-Infektionen zugeordnet hatte. In 70 Prozent aller Fälle war nämlich nicht das Grippevirus, sondern wieder eine bereits vorher bekannte Erkrankung die tatsächliche Todesursache. So seltsam das klingt: Statistisch gesehen sind laut Shannon Brownlee und Jeanne Lenzer nicht jüngere Menschen anfälliger, sondern ältere Menschen resistenter gegen die neue Form des H1N1-Virus.

Trotzdem: In Österreich empfiehlt der Oberste Sanitätsrat, Kinder gegen die Schweinegrippe zu impfen, bezeichnet sie sogar ausdrücklich als Risikogruppe.

Als Basis für diese Empfehlungen in Österreich (und Europa) dienen bis heute die Statistiken des US-amerikanischen CDC. Die, das schreiben Brownlee und Lenzer in ihrer aktuellen Studie, kamen jedoch auf fragwürdige Art und Weise zustande. Bis zum 31. August 2009 war es in den USA üblich, nur Grippetote als solche auszuweisen, wenn das Virus in einem Labor ursächlich als Auslöser festgemacht werden konnte. Seit Sommer ist das anders.

Alle Todesfälle, die nach ihren Symptomen auch nur theoretisch einer Grippe zugeordnet werden könnten, fließen nun in diese Statistik ein (Verdachtsfälle). Labornachweise sind nicht mehr nötig.

Kritik, das H1N1-Virus mit ihrer Studie bewusst zu verharmlosen, weisen die Autoren zurück. Im Sinne der Kosteneffizienz im Gesundheitswesen sei die Veröffentlichung neuer Erkenntnisse sogar unbedingt nötig.

(„Die Presse“, Print-Ausgabe, 01.12.2009)

Pandemie im Kopf (Auszug)

Seit Mitte dieser Woche werden in Österreich einzelne Erkrankte gar nicht mehr gezählt, die Gesundheitsbehörden sind dazu übergegangen, die Daten ausgewählter Arztpraxen einfach hochzurechnen. Aus 1000 bestätigten Fällen bundesweit wurden so allein in Wien 10.800. Zumindest am Papier. Die Pandemie ist damit offiziell in Österreich angekommen.

Aber ist das nun wirklich ein Grund, sich zu fürchten? Nicht unbedingt, denn beim größten Teil der Erkrankungen ist der Verlauf ohnehin äußerst mild. Dass unter Österreichs führenden Grippeexperten von bis zu 4000 Toten die Rede war, mutet vor diesem Hintergrund fast schon absurd an. Zumal Todeszahlen in diesem Zusammenhang ohnedies mit Vorsicht zu genießen sind. Selbst Untergangstheoretiker geben nämlich zu, dass die Grippe – wenn überhaupt – hauptsächlich Menschen tötet, die bereits über massive Grunderkrankungen verfügen. Die Influenza ist dann quasi nur der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Ablesbar übrigens in der eingangs angeführten Todesstatistik der Statistik Austria, in der solche Fälle eben nicht der Grippe zugeordnet werden.

Das System Panikspirale. Doch selbst für den Fall, dass ein Worst-Case-Szenario eintreten sollte, wäre die statistische Wahrscheinlichkeit, an der Schweinegrippe zu sterben, noch immer geringer als an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder an Krebs. Warum fürchten wir uns also vor H1N1, während wir uns weiter ungesund ernähren, rauchen, zu viel Alkohol trinken und uns zu wenig bewegen? „Man spürt bei der Schweinegrippe einen zeitlichen Zusammenhang“, sagt Cornel Binder-Kriegelstein, Vizepräsident des Berufsverbands der Psychologen. „Wenn ich täglich ein Schnitzel esse und keine Bewegung mache, dann sterbe ich halt irgendwann um ein paar Jahre früher“, sagt der Psychologe, „aber wenn ich jetzt auf der Straße jemandem die Hand gebe, könnte ich morgen schon erkranken“. Diese Angst wirke viel unmittelbarer.

Ein Effekt, der auch in der medialen Berichterstattung zu bemerken ist, die sich in den vergangenen Wochen verstärkt der Schweinegrippe gewidmet hat. Das Thema bringt nämlich Quote, wird bei Lesern immer stärker nachgefragt. Mit allen Konsequenzen, denn: Durch die Beobachtung der Medien, vor allem besonders reißerische Artikel und Beiträge, besteht die Gefahr, dass die Menschen noch ängstlicher werden und sich die Angst in einer Art Panikspirale immer weiter nach oben dreht.

Marketing der Konzerne? Allein verantwortlich für den Hype sind die Massenmedien jedoch nicht, sagt eine der schärfsten Kritikerinnen der Grippehysterie. Claudia Wild, Sozialmedizinerin und Kommunikationswissenschaftlerin, ist überzeugt davon, dass die Medien bei der Schweinegrippe nämlich keine „Agenda setting“-Funktion haben. Die Leiterin des Wiener Ludwig Boltzmann Instituts für Health Technology Assessment glaubt, dass dahinter die Strategen der großen Pharmakonzerne stecken. **„Schon Monate vor dem Auftauchen der Schweinegrippe, im Jänner, gab es erste Pandemieworkshops“**, sagt sie, und glaubt, dass die Öffentlichkeit seit der Hysterie um die Lungenkrankheit Sars (2002/03) und die Vogelgrippe (2005/06) gebannt darauf warte, dass die lange herbei geredete Pandemie endlich komme. Die Schweinegrippe erfülle diese Erwartungen

Doch wie rational oder irrational ist die Angst vor der Schweinegrippe nun? Ausgerechnet die Behörden gehen hierzulande nicht immer mit gutem Beispiel voran, setzen Maßnahmen, die vor dem Hintergrund des wahren Risikos nicht unbedingt notwendig sind. Schulschließungen, zum Beispiel. Denn während die Regierung im australischen Canberra aufgrund der milden Krankheitsverläufe Schulsperren offiziell für unnötig erklärte, haben in Österreich schon zahlreiche Schulen ihren Betrieb ganz, oder zumindest in einigen Klassen, vorläufig eingestellt. Eine Richtlinie des Gesundheitsministeriums sieht vor, dass eine Schule dann geschlossen werden muss, wenn mehr als 50 Prozent der Schüler erkrankt sind. Doch in allen betroffenen Einrichtungen war man von dieser Grenze noch recht weit entfernt..... (\"Die Presse\", Print-Ausgabe, 15.11.2009)

Ein etwas satirischer Artikel aus der Ärztestunde

Schwein gehabt!

Die „Neue Grippe“ aus Mexiko lässt Hoffnung aufkeimen, die Restbestände der Vogelgrippen-Prävention unters Volk zu bringen. Die Behörden kümmern sich rührend um die Eindämmung der Pandemie.

Die Schweinegrippe fegt über uns hinweg. Und so eine Pandemie gibt uns doch irgendwie das Gefühl einer geborgenen Globalisierung. Schließlich fühlen wir uns derart nicht nur über das Internet vernetzt, sondern auch über den realen Raum. Und Viren gibt es bekanntlich in beiden Welten.

Nun spricht man statt von der Schweinegrippe von der „neuen Grippe“, vermutlich da viele Kollegen etwas besorgt darüber waren, dass ihre Patienten nun von den Veterinärmedizinern behandelt werden würden. Viele urban geprägte Menschen wussten bis vor einer Woche nicht einmal, dass es so etwas wie eine Schweinegrippe gibt. Viele wussten nicht einmal, was ein Schwein ist. Erst die Erklärung, ihr Schnitzel habe einen Schnupfen, brachte Klarheit.

Nun gibt es für globale Katastrophen natürlich Pläne für den Notfall. Auch ich habe von der zuständigen Gesundheitsbehörde ein Schreiben erhalten, beim Feststellen von etwas Schweinischem in einem Patienten, dies bitte unverzüglich zu melden und den Notstand in meiner Praxis auszurufen.

Und da noch einige Vorräte an Mundschutzmasken und einschlägigen antiviralen Wundermitteln für die Bevölkerung in riesigen Hallen gelagert sind, trifft es sich gar nicht so schlecht, das Ganze auch mal aufzubrechen. Wie schon unsere Großmütter über übrig gelassenes Essen zu sagen pflegten: „Bevor das schlecht wird, soll lieber mir schlecht werden.“

Der Mundschutz verbreitet natürlich ein wenig Katastrophen-Flair. Allerdings sollen die Masken eher von bereits erkrankten Personen ge-



Von Dr. Ronny Teutscher
Allgemeinmediziner und
Begründer des Medizinkabarets
www.peter-teutscher.at

tragen werden, um die Allgemeinwelt zu schützen. Das Verhüllen des Gesichtes gesunder Menschen zum eigenen Schutz dürfte eher modischen Charakter haben.

Die einfach durchzuführenden allgemeinen Präventionsmaßnahmen werden mittlerweile in jedem Kindergarten gelehrt: Kein Händekontakt, nicht grüßen, nicht küssen, Geschlechtsverkehr nur mit Menschen, deren Namen man zumindest schon einmal gehört hat.

Im Falle des aus Mexiko kommenden H1N1-Grippevirus gelten noch spezifische Regeln: Das Meiden mexikanischer Menschen und Fernreise-Heimkehrer, kein Besuch mexikanischer Restaurants sowie Verzicht auf Tacos und Tequila.

Der Masterplan des Gesundheitsministeriums sieht zudem auch vor, alle in Europa lebenden Schweine notzuschlachten, sicherheitshalber auch noch die Rinder und die Schafe. Da Schweine bekanntlich Trüffel lieben, werden auch die Trüffeln notgeschlachtet, die Erde ausgeräuchert und sämtliche europäische Wälder gerodet. Für unsere Sicherheit ist keine Mühe zu groß. ■

Was können wir vorbeugend tun?

Wie unterstützen wir unseren Körper während einer Infektion?



Der Herbst wird in der TCM dem Element **Metall**, dem äußeren Faktor **Trockenheit**, dem Organ Lunge (Haut und Dickdarm) und dem psychischen Faktor Trauer und Abschied zugeordnet.

In dieser Jahreszeit belastet Trockenheit den Körper. Damit Haut und Schleimhäute trotz Heizungsluft widerstandsfähig bleiben, müssen sie gut befeuchtet werden. Die Lunge ist für unser Wei Qi (Abwehrenergie) verantwortlich.

Richtiges Atmen stärkt die Lunge. Dazu braucht es jedoch verschiedenen Atemtechniken. Im Qi Gong und Yoga wird deshalb immer auch der Atmung ein wichtiger Stellenwert eingeräumt, nur so kann der Körper Energie aufnehmen und diese über die Lunge (Der Akupunkturpunkt KG 17 ist unserer Energiedrehscheibe und befindet sich am Brustbein) im gesamten Organismus verteilt werden. Das stärkt unsere Abwehrkräfte. Dabei sollten unsere „Poren“ geschlossen bleiben, damit keine pathogenen Erreger wie Kälte, Wind, Feuchtigkeit, Viren und Bakterien eindringen können. Das ist auch der Grund, warum man nach einem warmen Bad nicht sofort nach draußen gehen soll. Sauna, Infrarot und Fitnessclub sind sicher empfehlenswert, aber nur wenn anschließend genügend Zeit bleibt abzukühlen. Hilfreich sind auch säuerliche Säfte, Tees, Früchte. Sauer zieht zusammen und verschließt die Poren, bewahren die Säfte und befeuchten die Schleimhäute.

Wichtig ist jedoch dass man in der Vorbeugung eher Nahrungsmittel aus dem sauer-neutralen oder sauer-warmen Bereich wählt. Zu viele kalte Nahrungsmittel begünstigen das Eindringen von pathogenen Erregern.

Schutz gegen **pathogenen Wind** bieten Tücher, Schals, Pashminas, Ponchos besonders der empfindliche Nackenbereich (dort befindet sich ja Gb 20 „Tor des Windes“) sollte geschützt werden Aber auch um die Hüften gewickelt schützen sie den energetischen Funktionskreis von Niere/Blase.

Eine starke Lunge macht stark für den Winter.

Wenn es draußen kälter wird müssen wir achten dass nicht auch unsere Körper innerlich kalt sind. **Infrarotwärme** erwärmt die Körperkerntemperatur und erwärmt uns von innen nach außen im Sinne einer milden Fiebertherapie. (Sauna erwärmt den Körper vor allem von außen). Auch die Ernährung hat einen wichtigen Stellenwert um uns innerlich aufzuwärmen und dadurch zu stärken.

Rohkost, Salate und kühlende Südfrüchte (Zitronen und Orangen) gehören in die Hitze des Sommers und haben in der Kälte nichts verloren. Stärken sie Ihre Mitte, also den Verdauungstrakt, der für ein stabiles Immunsystem enorm wichtig ist. **Gekochte Spelsen, kurz angebratenes Gemüse im Wok, Getreidegerichte, ein warme Frühstück mit getrockneten Früchten, Hirse und Honig, leicht säuerliche Nahrungsmittel**(Oliven, Sauerkraut, milchsauer eingelegte Gemüse, Essig, Hagebutten...) wärmen und verschließen die Poren, so dass keine pathogenen Erreger eindringen können. Frisches Obst und Gemüse sollte nur nach dem Mittagessen oder am frühen Nachmittag gegessen werden, Orangensaft am besten mit wärmenden Gewürzen im Punsch. **Ingwertee** tonisiert das Milz- und Lungen-Qi. Wenn unsere Lungen-Qi tonisiert wird, wird auch unsere Haut widerstandsfähig und hält Virusattacken leichter stand.

Vorbeugende Maßnahmen:

Ausreichende Luftfeuchtigkeit in den Räumen

regelmäßige Bewegung an der frischen Luft

viel Wasser trinken 2-3 l

Infrarotwärmetherapie 1 x wöchentlich

Regelmäßige Nasenspülungen – Emser Nasenspülung

Ausreichende Versorgung mit Vit. A, C, E, Selen, Zink - Kennen sie ihren Selen, Zink, Vitamin D Spiegel ???

Immunstimulierende Kräuter

Zur Vorbeugung

Selen forte 200 yg 1x1, **Vitamin C Ester** 675 mg 1x1 **Zink** 1x1

Echinacea Urtinktur 3 x tgl. 10 gtt

Kräutertee: Ingwer 15 g(ev. frisch), Eibisch 10 g, Hollunderblüten 20 g, Thymian 20 g, Zimtrinde 10g, Fenchel 20 g mit Honig süßen

Rheishi 200 mg 2x1

Paupereira 3x1 : Virenhemmer - wenn man besonderen Belastungen ausgesetzt ist

Wenn die Grippe/Bronchitis/Lungenentzündung ausgebrochen ist

Beim ersten Anzeichen: 5 Kps. Andrographis (auf einmal) – Menschen mit geringem Körpergewicht und Kinder entsprechend weniger - am nächsten Morgen 3 Kps. Andrographis auf einmal – dann jeweils mittags und abends eine bis Hitze abgeklungen ist **Buxbaum UT:** antivirale Wirkung 3 x 15 gtt (Kinder 3-10 gtt je nach Größe)) **Erkältungstee:** Lindenblüten 20g, Hollerblüten 20g, Lungenkraut 15g, Thymian15g, Eibisch10g , Ingwer 10g

Bei Fieber: Silberweide UT: enthält Salicylsäure (wie Aspirin) jedoch mit breiterem Wirkspektrum und ohne NW

Bei Husten: Pfefferminze UT: löst erleichtert, beruhigt, anregend-durchwärmend **Kräutertee** um Auswurf zu fördern: Anis 10g, Salbei 15g, Thymian20g, Fenchel 15g

Bei Reizhusten: Stiefmütterchen UT: lindert, beruhigt **Kräutertee:** Eibischwurzel 10 g, Isländisches Moos 10g, Malven 20 g, Spitzwegerich 20 g, Thymian 20 g mit Honig süßen

Bei Angina und Halsschmerzen: Salbei UT: entzündungshemmend, beruhigend **Kräutertee zum Gurgeln und Trinken:** Salbei, Kamille, Ringelblume (Gurgellösung: ¼ l Wasser + ½ TL Salz+ 10 gtt Thymianöl + 10 gtt Salbeitinktur) **Emser Pastillen**

Bei Schupfen: Emser Nasentropfen und Nasenspülung bei Schnupfen

Als natürliches Antibiotikum: Immun-Neem: Das Antibiotika Indiens – antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend, schmerzstillend, fiebersenkend 3 x1 Kps. über die Erkrankung hinaus

Vitamine und Spurenelemente: Braucht unser Immunsystem **Vitamin C Ester** 675 mg - akut alle 3 Stunden 2 Kapseln - später 2 x1 Kps. tgl. **Zink forte** – am Abend 2 Kps. Selen forte 1x1 morgens

Dampfbäder und Inhalationen: Wasser in einen Topf, 3 EL Meersalz, 1 EL Thymian oder 10 Tropfen Thymianöl, 1 EL Salbei, 1 EL Kamille 3-mal tgl. inhalieren – wirkt abschwellend und schleimlösend

Alles Gute und viel Erfolg in der Abwehr der Viren und Bakterien

Ihre Hausapotheke:

Andrographis 400 mg Kps, Immun Neem Kps.,

Urtinkturen: Buxbaum, Silberweide, Pfefferminze, Salbei, Stiefmütterchen Dosierung: 3 x 15 gtt
(Kinder 3-10 gtt je nach Größe)

Vitamin C Ester 675 mg, Zink Gluconat und Na-Selenit 200 yg

Äthärische Öle: Thymianöl, Salbeiöl Emser Nasentropfen (Meersalz)

Tees: Erkältungstee, Salbeltee, Thymiantee

Die erwähnten Präparate können sie telefonisch oder per Mail über die Praxis beziehen

Einiges erhalten sie auch in Kräuterhandlungen, Drogerien und in ihrer Apotheke.

Diese Empfehlungen ersetzen keine ärztliche Diagnose. Bei Verschlechterung der Symptomatik, suchen sie bitte ihren Hausarzt auf. In manchen Fällen kann auch ein Antibiotikum, oder eine andere schulmedizinische Therapie nötig sein.

Falls sie Interesse an einer Abklärung ihres Vitamin- und Mineralstoffhaushalts haben (Blutanalyse), insbesondere dem fürs Immunsystem sehr wichtigen Selenspiegels, rufen sie uns an. Frau Zöchbauer gibt Ihnen Dienstag und Donnerstag gerne Auskunft.

