



Stand: 26. September 2016

## FAQ Saisonale Grippe (Influenza)

1. **Was ist die Grippe?**
2. **Wie wird die Grippe übertragen?**
3. **Welche Symptome treten bei Grippe auf?**
4. **Welche Komplikationen können bei einer Grippe auftreten und bei wem besteht die Gefahr von Komplikationen?**
5. **Wie wird eine Grippe behandelt?**
6. **Worin unterscheidet sich die «echte» Grippe (Influenza) von einer Erkältung?**
7. **Wann muss ich bei einer Grippe eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?**
8. **Wozu dient der Grippeimpfstoff?**
9. **Weshalb muss ich mich jedes Jahr impfen lassen?**
10. **Woraus besteht der Impfstoff?**
11. **Bin ich nach der Impfung sofort gegen die Grippe geschützt?**
12. **Wie lange hält der Impfschutz an?**
13. **Wie wirksam ist die Grippeimpfung?**
14. **Kann man wegen der Grippeimpfung an Grippe erkranken?**
15. **Weshalb kommen grippeartige Symptome manchmal auch bei Geimpften vor?**
16. **Wer sollte sich unbedingt gegen Grippe (Influenza) impfen lassen?**
17. **Ich gehöre keiner Risikogruppe an – sollte ich mich trotzdem impfen lassen?**
18. **Ich lebe gesund – reicht das nicht, um eine Grippeinfektion zu verhindern?**
19. **Welche unerwünschten Wirkungen kann der Grippeimpfstoff haben?**
20. **Wann darf der Grippeimpfstoff nicht verabreicht werden?**
21. **Wird die Grippeimpfung von der Krankenkasse übernommen?**
22. **Wo und wann kann ich mich impfen lassen?**
23. **Wie kann eine Grippe (Influenza) diagnostiziert werden?**
24. **Weshalb werden bei einer Grippe normalerweise keine Antibiotika verschrieben?**
25. **Weshalb werden bei einer Grippe nicht immer antivirale Medikamente verschrieben?**
26. **Wie lange bin ich für mein Umfeld ansteckend, wenn ich an Grippe erkrankt bin?**
27. **Welche Vorsichtsmassnahmen muss ich gegenüber meinem Umfeld treffen, wenn ich an Grippe erkrankt bin?**
28. **Was ist eine Epidemie und worin unterscheidet sie sich von einer Pandemie?**
29. **Wie wird die Zahl der Personen berechnet, die pro Winter in der Schweiz an Grippe erkranken?**

### **1. Was ist die Grippe?**

Die Grippe (= Influenza) ist eine Infektionskrankheit der oberen Atemwege, die durch Influenzaviren des Typs A und B verursacht wird. Es zirkulieren zahlreiche Subtypen dieser Viren wie A(H1N1) und A(H3N2), um nur die häufigsten zu nennen. Sie werden anhand von zwei verschiedenen Oberflächenproteinen (Antigenen) definiert: Hämagglutinin (H) und Neuraminidase (N). Diese Viren mutieren ständig: Jedes Jahr weichen die Stämme deshalb leicht voneinander ab.

In der Schweiz treten jedes Jahr zwischen November und April Epidemien auf, die 5 bis 10 % der Bevölkerung betreffen. In einer Saison verursacht die Grippe etwa 100 000 bis 250 000 Arztbesuche, 1000 bis 5000 Spitalaufenthalte sowie bis zu 1500 Sterbefälle.

An Grippe kann grundsätzlich jede und jeder erkranken. Doch während sich einige wieder gut davon erholen, können bei anderen, die anfälliger sind (Personen ab 65 Jahre, mit chronischen Erkrankungen oder einer Immunschwäche, Schwangere und Säuglinge), schwere Komplikationen auftreten, die bis zum Tod führen können.

### **2. Wie wird die Grippe übertragen?**

Die Grippe wird durch Tröpfchen übertragen, die beim Niesen, Husten und Sprechen verbreitet werden. Sie bleiben kurz in der Luft, die eingeatmet wird, vor allem in geschlossenen Räumen. Über Oberflächen (z. B. Türklinken), die von einer erkrankten Person berührt wurden und auf denen die Viren während einiger Zeit infektiös bleiben können, ist auch eine indirekte Übertragung möglich. Durch Unterlassen von Berührungen an Nase, Mund und Augen und mit regelmässigem Händewaschen kann eine indirekte Übertragung vermieden werden.

Infizierte Personen sind schon einen Tag vor dem Auftreten der Symptome ansteckend. Um die Übertragung der Viren zu vermindern, wird deshalb empfohlen, stets die grundlegenden Hygienemassnahmen einzuhalten (sich regelmässig die Hände waschen, in ein Papiertaschentuch niesen und dieses nach Gebrauch sofort entsorgen).

### **3. Welche Symptome treten bei Grippe auf?**

Die folgenden Symptome treten meistens ganz plötzlich auf: Fieber (>38°C), Schüttelfrost, Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Husten, Schnupfen und manchmal Atemwegsbeschwerden. Kinder können auch an Durchfall und Bauchschmerzen leiden. Bei älteren Menschen kann es vorkommen, dass sie kein Fieber haben.

Junge Menschen in gutem Allgemeinzustand sind in der Regel nach etwa einer Woche wieder gesund, jedoch können der Husten und das Schwächegefühl auch länger anhalten.

### **4. Welche Komplikationen können bei einer Grippe auftreten und bei wem besteht die Gefahr von Komplikationen?**

Komplikationen können auf das Virus selbst oder eine zusätzliche bakterielle Infektion zurückzuführen sein. Am häufigsten treten Atemwegsbeschwerden, eine Mittelohrentzündung oder eine Lungenentzündung auf. Andere Komplikationen sind seltener, aber schwerwiegender, wie etwa eine Pleuritis (Entzündung des Brustfells), eine Meningitis (Hirnhautentzündung), eine Enzephalitis (Gehirnentzündung), eine Myokarditis (Entzündung des Herzmuskels) oder ein Guillain-Barré-Syndrom (Erkrankung des Nervensystems). Diese Komplikationen können grundsätzlich bei allen auftreten, doch bei einigen Menschen ist die Gefahr grösser als bei anderen. Besonders gefährdet sind Personen über 65 Jahre, mit einer chronischen Krankheit (Herz-, Lungenerkrankung oder Diabetes), mit einer Immunschwäche oder mit einem Body-Mass-Index (BMI) von über 40 sowie Schwangere und Säuglinge (vor allem Frühgeborene).

## **5. Wie wird eine Grippe behandelt?**

Meist werden die Symptome wie Fieber oder Muskelschmerzen mit einem Medikament gelindert, das Paracetamol enthält. Aspirin (Acetylsalicylsäure) sollte bei einer Grippe nicht an Kinder und Jugendliche verabreicht werden, da es in seltenen Fällen zu Komplikationen (Reye-Syndrom) führen kann. Solange die Symptome anhalten, muss man zu Hause bleiben, viel trinken und sich ausruhen. Für Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko können antivirale Medikamente verschrieben werden. Damit lassen sich der Schweregrad der Symptome und das Komplikationsrisiko verringern.

## **6. Worin unterscheidet sich die «echte» Grippe (Influenza) von einer Erkältung?**

Erkältungen werden nicht durch Influenzaviren verursacht. Im Gegensatz zu einer Grippe setzen die Symptome meist allmählich ein. Erkältungsviren verursachen typischerweise Schnupfen, Halsschmerzen, Augenbindehautentzündung und leichtes (bei Kindern gelegentlich auch hohes) Fieber. Auch Husten kommt bei einer Erkältung oftmals vor. Manchmal ist es schwierig, die beiden Krankheiten voneinander zu unterscheiden, vor allem wenn eine Grippe mild und komplikationslos verläuft. Eine sichere Diagnose lässt sich nur mit Laboruntersuchungen stellen. Schwere Komplikationen (*Frage 4*) kommen nach dem Kleinkindesalter praktisch nur bei der Grippe vor.

## **7. Wann muss ich bei einer Grippe eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?**

Bei einer Grippe ist nicht immer ein Arztbesuch notwendig. Wenn sich jedoch die Symptome verschlimmern oder mehr als eine Woche anhalten, wird empfohlen, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen. Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko sollten den Verlauf der Krankheit aufmerksam verfolgen und sich bei Problemen unverzüglich an eine Ärztin oder einen Arzt wenden.

## **8. Wozu dient der Grippeimpfstoff?**

Der Grippeimpfstoff aktiviert das Immunsystem (Produktion von spezifischen Antikörpern), schützt somit die geimpfte Person vor der Krankheit und verhindert eine Übertragung auf andere Menschen. Deshalb wird die Grippeimpfung nicht nur Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko, sondern auch Personen empfohlen, die regelmässig Kontakt zu diesen haben.

## **9. Weshalb muss ich mich jedes Jahr impfen lassen?**

Die Influenzaviren verändern sich von Jahr zu Jahr. Der Impfstoff muss deshalb ständig an die Virenstämme angepasst werden, die im Umlauf sind. Im Februar empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Herstellern jeweils, welche Virenstämme im Impfstoff für die folgende Saison enthalten sein sollten. Sie berücksichtigt dabei die Virenstämme, die zum jeweiligen Zeitpunkt auf der Welt zirkulieren. Ausserdem nimmt die durch die Impfung erworbene Immunität mit der Zeit ab, und es ist deshalb vorteilhaft, sie zu erneuern.

## **10. Woraus besteht der Impfstoff?**

Der Grippeimpfstoff besteht aus Fragmenten von verschiedenen Influenza-Virenstämmen. Jedes Jahr empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), welche Stämme in der Impfung für die folgende Saison abgedeckt sein sollen. Zwei Fragmente sind stets von Influenza-A-Stämmen (einem A/H1N1 sowie einem A/H3N2). Die trivalenten Grippeimpfstoffe enthalten zudem Fragmente von einem Influenza-B-Virusstamm, die quadri- bzw. tetravalenten Impfstoffe Fragmente von zwei Influenza-B-Stämmen.

Enthalten sind auch Wasser, Hilfsstoffe zur Konservierung (Lezithin, Formaldehyd) sowie Restspuren eines Aminoglykosid-Antibiotikums und Restspuren von Hühnereiweiss aus dem Herstellungsprozess. Der spezielle Grippeimpfstoff Fludac® besitzt einen wirkungsverstärkenden Stoff (das Adjuvans MF59C). Fludac® ist in der Schweiz zugelassen für ältere Menschen ab 65 Jahren.

## **11. Bin ich nach der Impfung sofort gegen die Grippe geschützt?**

Nein, es dauert ungefähr ein bis zwei Wochen, bis der Körper die Immunabwehr optimal aufgebaut hat. Falls man in diesen zwei Wochen angesteckt wird, kann man noch an Grippe erkranken.

## 12. Wie lange hält der Impfschutz an?

Der durch die Impfung vermittelte Schutz hält ungefähr sechs Monate an. Dies reicht, um das Risiko einer Influenzaerkrankung während der folgenden Grippesaison zu reduzieren.

## 13. Wie wirksam ist die Grippeimpfung?

Die Wirksamkeit ist je nach Jahr und Person unterschiedlich. Da die Virenstämme, die im Impfstoff enthalten sind, bereits im Februar bestimmt werden, können sich die Viren vor dem Winter noch während mehreren Monaten verändern und somit leicht von den Impfstämmen abweichen. Ausserdem hängt die Wirksamkeit des Impfstoffs auch vom Alter und vom Immunsystem der Person ab. So wird bei Kindern und bei Erwachsenen unter 50 Jahren ein Schutz gegen die Infektion von 70 bis 90 % erreicht, bei den Seniorinnen und Senioren hingegen nur von 30 bis 50 %. Auch wenn der Impfstoff die älteren Menschen nicht zu 100 % schützt, ist die Impfung nicht nutzlos, da sie die Symptome mildert und das Komplikationsrisiko stark verringert.

Personen, die regelmässig Kontakt zu älteren Menschen, zu Säuglingen, zu Schwangeren oder zu Patientinnen und Patienten mit chronischen Erkrankungen haben, sollten sich ebenfalls impfen lassen, damit sie Grippeviren möglichst nicht auf Menschen mit erhöhtem Komplikationsrisiko übertragen.

## 14. Kann man wegen der Grippeimpfung an Grippe erkranken?

Nein, die Fragmente aus inaktivierten Viren im Impfstoff können keine Grippe (Influenza) verursachen.

## 15. Weshalb kommen grippeartige Symptome manchmal auch bei Geimpften vor?

Dies ist aus fünf Gründen möglich:

- a. **Ungenügende Abdeckung** des Impfstoffs mit den zirkulierenden Viren (*Frage 13*): Die Zusammensetzung des Impfstoffs wird jeweils bereits im Februar für den folgenden Winter festgelegt. Die Viren können sich in den Sommermonaten aber noch verändern. In diesem Fall bietet der Impfstoff dann nur noch teilweise Schutz.
- b. **Zu geringe Schutzwirkung** nach der Impfung (*Frage 13*): Bei einigen Personen baut sich nur eine schwache körpereigene Immunabwehr auf (vor allem bei älteren Menschen und/oder immungeschwächten Patientinnen und Patienten). Sie sind dann nur teilweise geschützt. Doch wenn sie an Influenza erkranken, sind die Symptome milder und das Komplikationsrisiko ist geringer.
- c. **Zeitfenster nach der Impfung**: Es dauert rund zwei Wochen, bis die körpereigene Immunabwehr aufgebaut ist (*Frage 11*). Falls man während dieser Zeit angesteckt wird, kann man an Grippe erkranken.
- d. **Impfnebenwirkung**: Bei rund 5-10 % der geimpften Personen können Impfreaktionen wie Fieber, Muskelschmerzen oder ein leichtes Krankheitsgefühl auftreten (*Frage 19*). Diese Reaktion entsteht durch die Aktivierung der körpereigenen Immunabwehr. Sie ist in aller Regel harmlos und vergeht nach ein bis zwei Tagen.
- e. **Erkältungskrankheit**, die nicht durch Influenzaviren verursacht wird: Die Symptome einer Erkältung können mit denen der Grippe (Influenza) verwechselt werden. Manchmal können selbst Ärztinnen und Ärzte die beiden Krankheiten nur mit Hilfe von Laboruntersuchungen sicher unterscheiden. Allerdings verursachen Erkältungen kaum Komplikationen wie die Grippe.

## 16. Wer sollte sich unbedingt gegen Grippe (Influenza) impfen lassen?

Die Impfung wird allen Personen über 6 Monate empfohlen,

- A) bei denen ein erhöhtes Komplikationsrisiko bei einer Influenzaerkrankung besteht, das heisst:
- Personen ab 65 Jahren;
  - schwangere Frauen;
  - Frühgeborene ab dem Alter von sechs Monaten während der ersten beiden Grippesaisons;
  - Personen mit chronischen Herz-Kreislauf-, Atemwegs- oder Stoffwechselkrankheiten (zum Beispiel: Asthma, zystische Fibrose, Koronare Herzkrankheit, Diabetes);

- Personen mit einer Immunschwäche (angeboren oder zum Beispiel durch eine Krebserkrankung, bei Dialyse, nach Organtransplantation, unter Immunsuppressiva oder einer hochdosierten Cortisontherapie);
- Personen mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 40

und/oder

B) die beruflich oder privat regelmässig Kontakt zu oben (unter A) erwähnten Personen oder zu Säuglingen unter 6 Monaten haben:

- Gesundheitsfachpersonen sowie alle, die mit Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko (inkl. Säuglinge < 6 Mte.) arbeiten oder im gleichen Haushalt wohnen, sollten sich impfen lassen, um das Risiko einer Ansteckung auf anfällige und durch Grippekomplikationen gefährdete Menschen zu verringern.

### **17. Ich gehöre keiner Risikogruppe an – sollte ich mich trotzdem impfen lassen?**

Wenn Sie in Ihrem privaten, familiären oder beruflichen Umfeld regelmässig Kontakt zu einer oder mehreren Personen mit erhöhtem Komplikationsrisiko haben, wird die Grippeimpfung empfohlen. Indem Sie selbst Ihr Erkrankungsrisiko senken, kann verhindert werden, dass Sie die Krankheit auf diese Personen übertragen.

Für gesunde Kinder und gesunde jüngere Erwachsene ist die saisonale Grippe zwar unangenehm, verläuft aber meist komplikationslos. Dennoch kann man sich auch aus persönlichen Gründen für eine Grippeimpfung im Herbst entscheiden (Erwerbstätigkeit, Familie, Ferien, Sport, Kulturschaffende).

### **18. Ich lebe gesund – reicht das nicht, um eine Grippeinfektion zu verhindern?**

Nein, mit einem gesunden Lebensstil und ausgewogener Ernährung lässt sich zwar die Immunabwehr stärken, sodass der Körper bestimmte Infektionen besser bekämpfen kann. Auch Händewaschen und Hygienemassnahmen können Ansteckungen reduzieren. Doch dies reicht nicht aus, um sich gut vor der Grippe zu schützen.

Die Grippeimpfung ist bislang das wirksamste, einfachste und sicherste Mittel, um eine Influenzaerkrankung im Winter zu vermeiden.

### **19. Welche unerwünschten Wirkungen kann der Grippeimpfstoff haben?**

Am häufigsten sind bei rund einem Drittel aller Geimpften eine Rötung, leichte Schwellung oder Schmerzen an der Einstichstelle, die nach wenigen Stunden bis zwei Tagen abklingen, ohne dass eine Behandlung nötig wäre. Leichtere Allgemeinsymptome wie Fieber, leichtes Unwohlsein, Muskel- und Kopfschmerzen treten bei etwa 5 bis 10 % der Geimpften auf. Diese Reaktionen klingen in der Regel innerhalb von zwei Tagen wieder ab.

Sehr selten kann es zu Nesselausschlag, Ödemen, allergischem Asthma oder einer schweren allergischen Reaktion (anaphylaktischer Schock) kommen, dies meist bei einer vorbestehenden Allergie (siehe Frage 20).

Äusserst selten sind neurologische Störungen, wie etwa bei einem Fall pro 1 Million Geimpfte ein Guillain-Barré-Syndrom (GBS). Wichtig dabei zu wissen ist, dass GBS-Erkrankungen deutlich häufiger als Komplikation bei Infektionen mit gewissen Bakterien oder Viren (inklusive Grippeviren) auftreten, und somit die Grippeimpfung einen Schutz vor GBS darstellt.

Allgemein ist das Risiko, dass eine Grippeerkrankung schwere Komplikationen verursacht, deutlich höher als die Gefahr von schwerwiegenden unerwünschten Wirkungen nach der Impfung.

### **20. Wann darf der Grippeimpfstoff nicht verabreicht werden?**

Der Impfstoff ist kontraindiziert, falls bei einer früheren Grippeimpfung eine schwere allergische Reaktion (ein sog. anaphylaktischer Schock) auf einen Impfstoff-Bestandteil aufgetreten ist. Bei einer bekannten starken Allergie gegenüber Hühnereiweiss darf der Impfstoff ebenfalls nicht verabreicht werden.

Bei hohem Fieber wird die Impfung in der Regel verschoben, da ansonsten der Impfschutz vermindert werden könnte.

Die Grippeimpfung während der Schwangerschaft und in der Stillzeit ist sicher, und sie wird zum Schutz von Mutter und Neugeborenem empfohlen.

### **21. Wird die Grippeimpfung von der Krankenkasse übernommen?**

Bei allen Personen, die einer Gruppe mit erhöhtem Komplikationsrisiko (Kategorie A in *Frage 16*) angehören, wird die Grippeimpfung vorbehaltlich des Franchisebetrags von der obligatorischen Krankenversicherung (Grundversicherung) übernommen.

### **22. Wo und wann kann ich mich impfen lassen?**

Sie können sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sowie in den Impfzentren impfen lassen. Idealerweise sollte die Impfung zwischen Mitte Oktober und Mitte November vorgenommen werden, damit das Immunsystem Zeit hat, seine Abwehrkräfte vor dem Eintreffen der Grippe aufzubauen. Im Übrigen findet jedes Jahr Anfang November ein nationaler Grippeimpftag statt. An diesem Tag besteht in einigen Arztpraxen die Möglichkeit, sich ohne Voranmeldung zu einem Pauschalpreis impfen zu lassen (weitere Informationen unter [www.kollegium.ch](http://www.kollegium.ch)).

### **23. Wie kann eine Grippe (Influenza) diagnostiziert werden?**

Die Ärztin oder der Arzt stellt die Diagnose oft anhand der Symptome. Ob und um welches Influenzavirus es sich handelt, lässt sich mit Sicherheit nur durch eine Untersuchung mittels Nasen- oder Rachenabstrich-Probe im Labor sagen. In der Regel ist eine solche Laboruntersuchung des Erregers jedoch unnötig.

### **24. Weshalb werden bei einer Grippe normalerweise keine Antibiotika verschrieben?**

Antibiotika wirken nur gegen Bakterien. Die Grippe wird jedoch durch ein Virus verursacht. Doch wenn es zu einer sekundären bakteriellen Infektion (vor allem einer Lungenentzündung) kommt, können Antibiotika notwendig sein.

### **25. Weshalb werden bei einer Grippe nicht immer antivirale Medikamente verschrieben?**

Bei Personen mit gutem Gesundheitszustand ist die Verabreichung von antiviralen Medikamenten (Relenza®, Tamiflu® etc.) in der Regel nicht notwendig. Bei einer schweren Influenza dienen sie hauptsächlich der Verminderung von Erkrankungskomplikationen. Zudem lässt sich mit diesen Medikamenten die Krankheit um ein bis zwei Tage verkürzen. Damit sie ihre volle Wirkung entfalten können, müssen sie innerhalb von 48 Stunden nach dem Auftreten der ersten Grippe-symptome angewendet werden. Allerdings weiss man zu diesem Zeitpunkt meist noch nicht, dass man an einer Influenza erkrankt ist. In der Schweiz sind antivirale Medikamente nur gegen Rezept erhältlich.

### **26. Wie lange bin ich für mein Umfeld ansteckend, wenn ich an Grippe erkrankt bin?**

Die Phase, während der man ansteckend ist, dauert nicht bei allen Personen gleich lang. Infizierte Erwachsene sind meist bereits schon am Vortag des Tages, an dem die Symptome erstmals auftreten, ansteckend und bleiben es während drei bis fünf Tagen. Kinder können andere schon früher und bis zu zehn Tage nach dem Auftreten der Symptome anstecken.

Auch das Ansteckungspotenzial ist nicht immer gleich hoch. Am höchsten ist es zu Beginn der Krankheit. Daher ist es wichtig, nach Hause zu gehen, sobald man beginnt, sich krank zu fühlen. Auch sollte man dann das Haus einige Tage nicht mehr verlassen, vor allem, wenn eine bestätigte Grippe vorliegt.

### **27. Welche Vorsichtsmassnahmen muss ich gegenüber meinem Umfeld treffen, wenn ich an Grippe erkrankt bin?**

Das Übertragungsrisiko lässt sich mit einigen einfachen Massnahmen etwas verringern:

- Falls man während der Arbeit (oder in der Schule) erkrankt, möglichst sofort nach Hause gehen.
- Sich die Hände regelmässig gründlich mit Wasser und Seife waschen.
- Beim Husten und Niesen Mund und Nase mit einem Taschentuch bedecken oder in die Armbeuge husten/niesen.

- Papiertaschentücher verwenden und sie nach Gebrauch entsorgen.
- Berührte Oberflächen (Türkliniken, Knöpfe, Telefon, ...) regelmässig reinigen.
- Mindestens einmal täglich lüften.

**28. Was ist eine Epidemie und worin unterscheidet sie sich von einer Pandemie?**

Unter einer Epidemie versteht man die rasche Ausbreitung einer Infektionskrankheit auf eine grosse Zahl von Personen zu einem bestimmten Zeitpunkt und in einem bestimmten Gebiet. Eine Pandemie ist eine weltweite Epidemie, die sich in allen Regionen der Welt von Mensch zu Mensch ausbreitet. Der Unterschied betrifft somit nicht den Schweregrad der Krankheit, sondern ihre geografische Verbreitung.

**29. Wie wird die Zahl der Personen berechnet, die pro Winter in der Schweiz an Grippe erkranken?**

100 bis 200 ärztliche Grundversorgende mit Arztpraxen für Pädiatrie, Allgemeine und Innere Medizin, die auf freiwilliger Basis beim Sentinella-Meldesystem mitwirken, melden dem Bundesamt für Gesundheit jede Woche die Anzahl der Grippeverdachtsfälle sowie die Zahl aller Patienten, die ihre Praxis aufgesucht haben. Daraus lässt sich für jede Woche zunächst die Zahl der Grippeverdachtsfälle pro 1000 Arztbesuche berechnen. Danach wird mit einer Hochrechnung die Gesamtzahl der Erkrankungsfälle innerhalb der Schweizer Bevölkerung geschätzt.