

Grippe oder Erkältung?



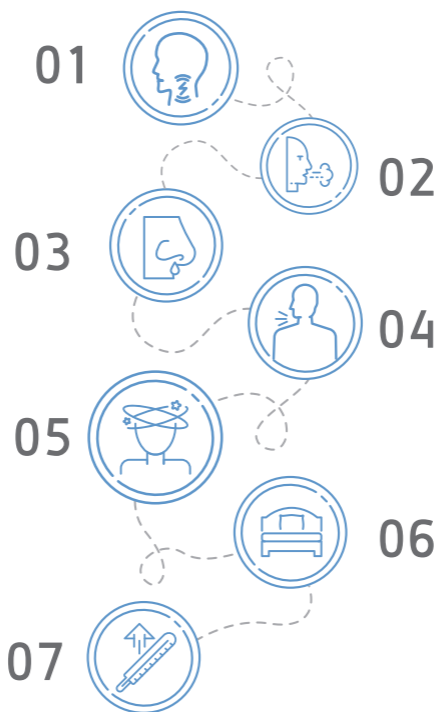
GRIPPE ODER ERKÄLTUNG?^{1,2,3,4}

Im Winter hält man sich vermehrt in geschlossenen Räumen mit einer größeren Anzahl von Menschen auf. Das Immunsystem ist durch die Kälte geschwächt und die Schleimhäute werden durch trockene Heizungsluft in Mitleidenschaft gezogen.

Das Abkühlen des Körpers im Winter, besonders das der Schleimhäute, begünstigt das Eindringen von Krankheitserregern. Zusätzlich trocknet die kalte Luft die Schleimhäute aus, dies schränkt die Funktion des Abwehrsystems ein und begünstigt so eine Ansteckung. Es handelt sich um eine Infektion der oberen Atemwege, die durch Viren ausgelöst wird. Deswegen ist ein Einsatz von Antibiotika nicht sinnvoll. Meist tritt die Erkältung im Herbst oder Winter auf. Die Erreger werden durch Tröpfchen- und Schmierinfektionen übertragen.

Bei der Tröpfcheninfektion werden die Tröpfchen über die Luft, zum Beispiel beim Husten oder Niesen, weitergetragen. Die Schmierinfektion erfolgt durch den direkten Kontakt mit Erkrankten oder über kontaminierte Gegenstände, wie z. B. einen Türgriff.

Die Inkubationszeit beträgt bei Erkältungsviren ca. 1 bis 3 Tage. Die Erkältungssymptome können 3 bis 10 Tage bestehen bleiben.



SYMPTOME

01 Halsschmerzen

02 Husten

03 Schnupfen

04 Heiserkeit

05 Kopfschmerzen

06 Müdigkeit und Abgeschlagenheit

07 Fieber

INFLUENZA^{1,2,3,4}

Die Influenza wird durch Grippeviren ausgelöst und ist eine akute Krankheit der Atemwege. In den Wintermonaten kommt es zur Ausbreitung von Grippewellen in unterschiedlicher Intensität und Schwere. Durch die ständige Veränderung der Viren kommt es häufig zu neuen Varianten, welche eine jährliche Anpassung des Impfstoffes zur Folge hat.

Influenzaviren werden durch eine Tröpfcheninfektion beim Husten, Niesen oder Sprechen übertragen. Aber auch eine Verbreitung über Hände, die mit virushaltigem Sekret in Berührung gekommen sind, ist möglich. Bei Berührung von Nase, Augen oder Mund können Grippeviren über die Schleimhäute in den Organismus eindringen.

Ein milder Verlauf dauert meist 5-7 Tage. Die häufigste Komplikation ist die Lungenentzündung, die besonders für ältere Menschen bedrohlich werden kann. Bei Kindern können sich Mittelohrentzündungen entwickeln.

Erste Anzeichen einer Grippe machen sich bereits relativ schnell nach ein bis zwei Tagen bemerkbar. Bereits am Tag vor Beginn der Beschwerden und bis etwa eine Woche nach dem ersten Auftreten der ersten Krankheitszeichen können Erkrankte ansteckend sein.

Der Kontakt sollte bei Krankheitsanzeichen zu Säuglingen, Kleinkindern, Schwangeren, Senioren und Menschen mit

geschwächtem Immunsystem gemieden werden. Eine Impfung bietet den besten Schutz gegen Grippe, diese sollte jährlich im Oktober oder November verabreicht werden.

Typische Symptome einer Grippe-Infektion sind:



SYMPTOME

01 Plötzlich einsetzendes Krankheitsgefühl

02 Fieber

03 Trockener Husten

04 Kopfschmerzen

05 Glieder- und Muskelschmerzen

So schützt man sich vor der Grippe, Erkältungen und weiteren Viruserkrankungen in der kalten Jahreszeit:



01 Abstand halten (mindestens 2 Meter)

02 Schutz durch Tragen einer Maske

03 Reduktion von Kontakten

04 Soziale Kontakte ins Freie verlegen

05 Gründliches Händewaschen

06 Meiden von Großveranstaltungen

07 Regelmäßiges Lüften

08 Grippeimpfung

UNTERSCHIEDE UND MÖGLICHKEITEN ZUR LINDERUNG^{1,2,3,4}

Auch wenn viele der Symptome bei Erkältung und Grippe überlappend sind, gibt es dennoch einige Unterschiede, anhand derer man die beiden Viruserkrankungen unterscheiden kann.

HUSTEN

Erkältung: häufig (anfangs trockener Husten, dann verschleimt, zum Ende wieder trockener Reizhusten)

Grippe: häufig (trockener und schmerzhafter Husten, kann lange andauern)



Hustenstillende Medikamente bei Nacht und hustenlösende bzw. schleimlösende Medikamente bei Tag können Linderung schaffen.

SCHNUPFEN

Erkältung: häufig (mit Niesen & verstopfter Nase)

Grippe: gelegentlich

Hilfsmittel: Abschwellende Nasensprays oder Meerwasser-Nasensprays-Nasenspülungen.



HALSSCHMERZEN

Erkältung: häufig (oft zu Beginn der Erkrankung)

Grippe: gelegentlich

Wichtig ist die Befeuchtung der Schleimhäute. Antiseptische Mundspülungen, Lutschtabletten oder schmerzlindernde/entzündungshemmende Medikamente können Abhilfe schaffen.



KOPFSCHMERZEN

Erkältung: gelegentlich (leichte bis mäßige Kopfschmerzen)

Grippe: häufig (starke Kopfschmerzen)



Schmerzmittel können Kopfschmerzen lindern. Zusätzlich sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden.

GLIEDERSCHMERZEN

Erkältung: selten (nur leichte Schmerzen)

Grippe: häufig (starke Muskel- und Gelenkschmerzen)



Ein wohltuendes heißes Bad, Schmerzmedikamente und genügend Flüssigkeit können Abhilfe schaffen.

FIEBER

Erkältung: selten (erhöhte Temperatur bis 38 °C)

Grippe: häufig (plötzliches Auftreten, hohes Fieber bis über 40 °C, oft begleitet von Schüttelfrost und Schweißausbrüchen)



Bei Fieber Bettruhe einhalten. Wadenwickel können hohes Fieber senken. Zusätzlich ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr essenziell.

Unser Tipp bei Fieber: Hagebuttentee ist besonders durststillend und wirkt unter anderem fiebersenkend.

KRANKHEITSBEGINN UND KRANKHEITSDAUER

Erkältung: schleichend, über mehrere Tage, 3 bis 7 Tage, schwere Symptome nur in den ersten Tagen

Grippe: plötzliches Einsetzen der Symptome, meist kommt es schnell zu Fieber, kann bis zu 14 Tage (und länger) dauern, Symptome bessern sich nach 5 bis 7 Tagen, auch nach Abklingen der Hauptsymptome kann es einige Wochen dauern, bis man vollständig genesen ist, auf sportliche Anstrengungen sollte in dieser Zeit unbedingt verzichtet werden.



LITERATUR

¹Vgl. <https://www.fernarzt.com/wissen/winterkrankheiten/> [10.01.2023]

²Vgl. <https://www.infektionsschutz.de/erregersteckbriefe/grippe-influenza/#c799> [10.01.2023]

³Vgl. <https://www.netdoktor.at/krankheiten/grippe/> [10.01.2023]

⁴Vgl. <https://www.helios-gesundheit.de/magazin/corona/news/corona-versus-grippe-was-ist-gefaehrlicher/> [10.01.2023]

+pharma übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen; der Umgang mit bzw. die Umsetzung von den zur Verfügung gestellten Informationen erfolgt auf eigene Gefahr. Haftungsansprüche gegen +pharma, welche sich auf sämtliche Schäden tatsächlicher oder rechtlicher Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens +pharma kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. +pharma behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Informationen oder den gesamten Folder ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Die Informationen ersetzen keine persönliche, ärztliche Beratung oder Behandlung. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte persönlich an Ihren behandelnden Arzt.

2023_01_Grippe_Erkältung_01