

Eine **Erkältung** (grippaler Infekt) verläuft in der Regel **harmlos**.

Eine **echte Grippe** (Influenza) ist hingegen eine ernste, in einigen Fällen **lebensbedrohliche** Erkrankung.

Grippaler Infekt und Grippe werden von Laien **häufig verwechselt**.

## Unterschiede grippaler Infekt und Grippe

Beides sind **Infektionskrankheiten der Atemwege**, die mit Symptomen wie Schnupfen, Husten und Kratzen im Hals einhergehen können.

Bei einer echten Grippe:

- können zu Beginn auftreten: **plötzliche Gliederschmerzen, Fieber, trockener Husten, deutliches Krankheitsgefühl**
- sind die Erkältungssymptome meist **stärker ausgeprägt** als bei einem grippalen Infekt
- kann es vor allem bei Kindern zu Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall kommen.

- kann es bei Älteren häufig zu hohem Fieber kommen
- kommt es zu **Todesfällen**. Die Zahl der an Grippe Verstorbenen in Deutschland schwankt zwischen mehreren hundert Menschen bis über 25.000 (2017/18) pro Grippesaison.

Das **höchste Risiko für schwere Krankheitsverläufe** und Todesfälle durch Grippe haben **ältere Menschen**.

Grippaler Infekt und Grippe werden durch unterschiedliche Viren ausgelöst. Gegen die Grippe ist eine **jährliche Impfung** möglich.

**Wichtig:** Eine Therapie mit Antibiotika bei Grippe und grippalen Infekten ist nicht sinnvoll, da diese ausschließlich gegen Bakterien wirken und keinen Einfluss auf Viren haben.

Die beiden Erkrankungen im Einzelnen:

## Grippaler Infekt („Erkältung“)

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Erreger</b>                           | Mehr als 200 verschiedene Virenarten, z. B. Rhinoviren                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Zeitliches Auftreten</b>              | Meist in der kalten Jahreszeit. Erwachsene erkälten sich im Schnitt 2 bis 4 Mal pro Jahr. Kinder können weit häufiger erkranken.                                                                                                                                 |
| <b>Infektionsweg und Inkubationszeit</b> | Tröpfcheninfektion<br>Schmierinfektion                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Inkubationszeit</b>                   | 1–3 Tage.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Häufigste Symptome</b>                | <p>Symptome setzen meist schleichend ein.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufende/verstopfte Nase</li> <li>• Niesen/Husten</li> <li>• Halsschmerzen</li> <li>• Kopf-/ Gliederschmerzen</li> <li>• Mattigkeit</li> <li>• Leichtes Fieber</li> </ul> |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mögliche Komplikationen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Nasennebenhöhlen-Entzündung (Sinusitis)</li><li>• Mittelohrentzündung, bei Kindern (Otitis media)</li><li>• Mandelentzündung (Tonsillitis)</li><li>• Infektion der unteren Atemwege, also eine Entzündung der Luftröhre oder Bronchien (z. B. Bronchitis)</li><li>• Lungenentzündung (Pneumonie)</li></ul> |
| <b>Verlauf</b>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• Meist langsamer Beginn mit Halsschmerzen, Schnupfen und Husten.</li><li>• Meist klingt eine Erkältung nach 1 bis 2 Wochen von selbst wieder ab.</li><li>• Beschwerden wie Husten können länger anhalten.</li></ul>                                                                                         |
| <b>Therapie</b>                | <p>Ein Medikament, das Erkältungsviren gezielt bekämpfen kann, gibt es nicht.</p> <p>Schmerzmittel oder fiebersenkende Medikamente lindern in der Regel die Beschwerden.</p> <p>Bei Bedarf: Nasentropfen/-spray und/oder Lutschtabletten oder Sprays zur Befeuchtung der Rachenschleimhaut.</p>                                                    |
| <b>Prophylaxe/ Prävention</b>  | Abstand halten, Hygienemaßnahmen (ggfs. Maske tragen)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Grippe, Virusgrippe (Influenza)

|                             |                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Erreger</b>              | Influenzaviren                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Zeitliches Auftreten</b> | <p>Es gibt eine jährliche Influenzawelle.</p> <p>Die Fallzahlen steigen ab Ende September an.</p> <p>Die Welle hat in Deutschland in den vergangenen Jahren meist nach der Jahreswende ihren Höhepunkt erreicht.</p> |
| <b>Infektionsweg</b>        | <p>Tröpfcheninfektion</p> <p>Schmierinfektion</p>                                                                                                                                                                    |
| <b>Inkubationszeit</b>      | 1–2 Tage                                                                                                                                                                                                             |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Häufigste Symptome</b>           | <p>Symptome können sehr plötzlich einsetzen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kopfschmerzen</li><li>• Halsschmerzen</li><li>• Schüttelfrost</li><li>• Fieber</li><li>• Muskel- und Gelenkschmerzen im ganzen Körper.</li></ul>                                                                                                                                                           |
| <b>Mögliche Komplikationen</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Lungenentzündung (Pneumonie)</li><li>• Mittelohrentzündung (Otitis media) bei Kindern</li></ul> <p>Selten: Entzündungen des Gehirns (Meningitis) oder des Herzmuskels (Myokarditis).</p>                                                                                                                                                                    |
| <b>Besonders gefährdete Gruppen</b> | <p>Folgende Gruppen tragen ein besonderes Risiko für Komplikationen und einen schweren Verlauf:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ältere Menschen</li><li>• Menschen mit Vorerkrankungen</li><li>• Menschen mit Immunschwäche</li><li>• Kinder unter 5, insbesondere unter 2 Jahren</li><li>• Schwangere und Frauen in den ersten zwei Wochen nach der Geburt</li><li>• Raucher</li></ul> |
| <b>Verlauf</b>                      | <p>Eine mild verlaufende Grippe bessert sich auch ohne Behandlung in der Regel bereits nach 5 bis 7 Tagen.</p> <p>Bis die Erkrankung ganz ausgeheilt ist, kann es 14 Tage oder länger dauern.</p> <p>Erschöpfung und Husten können hartnäckig sein</p>                                                                                                                                              |
| <b>Therapie</b>                     | <p>Schonung</p> <p>Bei Bedarf: verschreibungspflichtige Grippemedikamente</p> <p>Schmerzmittel oder fiebersenkende Medikamente lindern in der Regel die Beschwerden.</p> <p>Zur Linderung von Erkältungs-Symptomen ggfs. Nasenspray, Lutschtabletten etc.</p>                                                                                                                                       |
| <b>Prophylaxe/Prävention</b>        | <p>Impfung, Abstand halten, Hygienemaßnahmen (ggfs. Maske tragen)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Grippeimpfung

Influenzaviren **verändern sich ständig**. Daher kann man sich im Lauf des Lebens **mehrfach anstecken**. Der Impfstoff wird **jährlich neu angepasst**.

**Empfohlen** wird die jährliche Grippeimpfung für:

- Menschen ab 60
- Schwangere ab dem 2. Trimenon mit einem Grundleiden
- Menschen mit Grundkrankheiten (z. B. chronische Krankheiten der Atmungsorgane, Herz- oder Kreislaufkrankheiten, Diabetes, etc.)
- Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen
- Menschen, die Risikopersonen gefährden können (z. B. pflegende Angehörige)
- Menschen mit erhöhter Gefährdung (z. B. medizinisches Personal)
- Menschen in Einrichtungen mit umfangreichem Publikumsverkehr

## Wann impfen?

Als bester Zeitpunkt für die Gripeschutzimpfung wird die Zeit ab Oktober bis Mitte Dezember empfohlen.