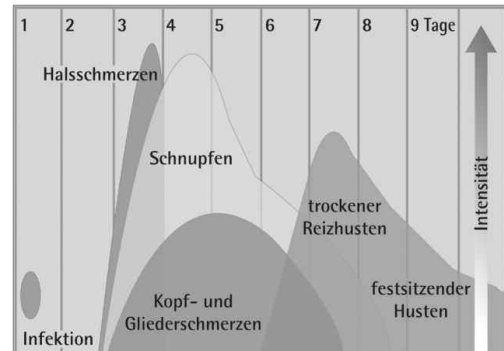


## Erkältung und Grippe

### ☐ Wie unterscheidet sich die Erkältung von der echten Grippe?

Die echte Virusgrippe (**Influenza**) wird in ihrem Anfangsstadium oftmals mit einer Erkältung verwechselt. Umgekehrt wird im Sprachgebrauch der Begriff „Grippe“ vielfach schon bei einer normalen Erkältung verwendet.

Die echte Virusgrippe ist jedoch eine schwerwiegende Erkrankung, die mitunter zu erheblichen - auch dauerhaften - Komplikationen führen kann. Im schlimmsten Fall verläuft die Erkrankung tödlich.



### So äußert sich eine klassische Erkältung

Im Verlauf einer klassischen Erkältung stellen sich bei den Betroffenen etwa ein bis zwei Tage nach der Infektion Halsschmerzen und Schluckbeschwerden ein. In fast 9 von 10 Fällen entwickelt sich zeitgleich ein Schnupfen, den man als das Leitsymptom, also das markanteste Kennzeichen einer Erkältung, bezeichnen kann.

Von Schnupfen spricht man, wenn die Schleimhaut der Nase anschwillt und sie Schleim bildet. Aufgrund der verstopften Nase beginnt man, durch den Mund zu atmen, was wiederum den Mund- und Rachenraum austrocknet und so gute Eintrittsbedingungen für weitere Keime schafft.

Der Schnupfen erreicht seinen Höhepunkt etwa am vierten Tag, dauert aber oft über die gesamte Krankheitszeit an. Allgemeine Mattigkeit sowie Kopfschmerzen und Gliederschmerzen begleiten den Erkrankten meist vier bis fünf Tage lang. Fieber stellt sich bei Erwachsenen eher selten ein, und wenn, dann ist die Temperatur nur leicht erhöht. Bei Kindern kann das Fieber stärker ausfallen.

Husten tritt bei einer Erkältung manchmal begleitend auf. Er ist ein natürlicher Schutzreflex des Körpers, um die Atemwege von überflüssigem Schleim, Staub und anderen Fremdkörpern zu reinigen. Meist handelt es sich zunächst um einen trockenen Reizhusten. Dieser geht dann häufig in einen Husten mit vermehrter Schleimbildung über (produktiver Husten).



## So unterscheidet sich die Grippe

Während die schlimmsten Beschwerden bei einer Erkältung meist nach einer guten Woche wieder abklingen oder sogar ganz verschwinden, dauert die „echte“ Grippe (Influenza) zwischen 14 Tagen und drei Wochen.

Die Symptome stellen sich innerhalb von ein bis vier Tagen nach der Ansteckung fast schlagartig ein. Es beginnt plötzlich mit starkem Krankheitsgefühl, Schnupfen, Frösteln, Kopfschmerzen und Gliederschmerzen. Danach setzt Fieber mit Temperaturen von 39 bis 40 Grad Celsius ein. Zugleich tritt ein charakteristischer trockener Husten in den Vordergrund.

Ein schweres allgemeines Krankheitsgefühl befällt den Körper. Man hat den Eindruck, es sei einem noch nie so schlecht gegangen. Eine laufende oder verstopfte Nase kommt bei der Grippe eher selten vor. Häufiger klagen Betroffene dagegen über Brennen im Rachen und Schmerzen hinter dem Brustbein.

Die Krankheit verläuft in den meisten Fällen ohne Folgen. Es kann aber auch zu Komplikationen kommen. Dazu gehören akute Herzschwäche und Kreislaufschwäche, Herzmuskelentzündung sowie bakterielle Infektionen, die in schlimmen Fällen innerhalb weniger Tage zum Tod führen können.

Besonders gefährdet sind Säuglinge, ältere Menschen und Risikopatienten mit anderen Grunderkrankungen.

Achten Sie - insbesondere zu Beginn der Erkrankung - genau auf die Symptome. Wenn diese auf eine echte Grippe hindeuten, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen.



## Selbsttest und Checkliste

Symptome	Grippe (Influenza)	Erkältung (Grippaler Infekt)
<b>Beginn der Erkrankung</b>	plötzliche und sehr rasche Verschlechterung	langsame, allmähliche Verschlechterung
<b>Fieber</b>	häufig hohes Fieber bis 41°, Frösteln, Schüttelfrost, Schweißausbruch	selten, geringe Temperaturerhöhung
<b>Muskelschmerzen</b>	starke Muskel- und Gelenkschmerzen	Mattingkeitsgefühl
<b>Husten</b>	trocken, oft schwer und schmerzhaft	geringer Hustenreiz
<b>Kopfschmerzen</b>	stark, bohrend	leicht, dumpf
<b>Müdigkeit, Abgeschlagenheit</b>	schwere, bis zu 2-3 Wochen dauernde Erschöpfung	gering ausgeprägt
<b>Halsschmerzen</b>	stark, mit Schluckbeschwerden	häufig leichtes Kratzen im Hals
<b>Schnupfen</b>	manchmal	häufig Niesen, verstopfte und/oder laufende Nase

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.