Dr. med. Hans-Martin Werner
Internistische Hausarztpraxis Ochtmissen - Lüneburg
Bevor die neue Grippe-Saison beginnt: Wir erklären, an welchen Symptomen Sie eine Erkältung erkennen und wann es wirklich eine Grippe ist.
Woran erkennt man eine Grippe?

In den meisten Fällen kommt eine echte Grippe sehr plötzlich – manchmal innerhalb von Stunden. Bemerkbar macht sie sich durch Schüttelfrost und hohes Fieber. Hinzukommen häufig Halsschmerzen, Husten, tränende Augen, eine rinnende Nase, Übelkeit sowie Kopf- und Gliederschmerzen. Zudem haben die meisten Betroffenen ein ausgeprägtes Krankheitsgefühl im ganzen Körper. Vorbeugen lässt sich einer Grippe mit einer Impfung. Allerdings schützt sie nicht zu 100 Prozent vor einer Erkrankung.
Wie bekämpft man den Virus?

Wen es schon getroffen hat, dem bleibt nicht viel mehr übrig, als das Bett zu hüten und die Symptome zu behandeln – etwa bei Husten zu inhalieren und Medikamente wie Ibuprofen gegen Schmerzen und Fieber einzunehmen. Außerdem ist es wichtig, viel zu trinken. Antibiotika sind für die Behandlung einer Grippe nicht geeignet. Ein Arztbesuch ist angebracht, wenn ein Betroffener starke Schmerzen oder Atemnot hat.
Wie verhindert man Ansteckungen?

Wer die Grippe hat, sollte engen Kontakt zu anderen Menschen möglichst vermeiden, empfiehlt das Robert-Koch-Institut (RKI). Am besten bleiben Erkrankte während der akuten Phase zu Hause. Besonders wichtig: Körperpflege. Wer schnupfen muss, sollte Einwegtaschentücher verwenden. Auch regelmäßiges Lüften ist wichtig.
Worin unterscheidet sich eine Erkältung?
Eine Erkältung beginnt im Gegensatz zur Grippe, die plötzlich auftritt, meist mit einem Kratzen im Hals. Später kommen Husten und Schnupfen hinzu, viele Betroffene fühlen sich müde und abgeschlagen. Manche klagen auch über Kopfschmerzen und Fieber. Eine Erkältung ist meist nach ein paar Tagen ausgestanden, während eine Grippeerkrankung bis zu zwei Wochen dauern kann. Auch bei einer Erkältung können wie oben erklärt lediglich die Symptome behandelt werden.

Saisonale Grippe – Anzeichen und Verlauf
Typisch für eine Influenza ist der plötzliche Beginn der Erkrankung - ohne Vorwarnung treten z.B. bei sonst gesunden Menschen hohes Fieber (bis zu 41°C), Abgeschlagenheit, Schüttelfrost, Schweißausbrüche, Kopfschmerzen, Halsschmerzen und Hustenreiz auf. Meist kommen noch Lichtscheu und Geräuschempfindlichkeit hinzu. Aber auch schon einzelne Symptome wie hohes Fieber und unproduktiver Husten können auf eine Grippe hinweisen. Lediglich erhöhte Temperatur (< 38,5°C) und Schnupfen sprechen hingegen eher für eine Erkältung.
Die Inkubationszeit, also die Zeit von der Infektion bis zum Ausbruch der ersten Krankheitsanzeichen, beträgt bei der Grippe meist nur ein bis zwei Tage. Bereits infizierte Menschen, die noch keine Symptome zeigen, sind trotzdem schon ansteckend.

Die Influenza ist eine akute Infektion der Atemwege. Neben den anfänglichen Symptomen kommen häufig Appetitlosigkeit, Atemnot, Schwindel, Muskel-, Gelenk- und Augenschmerzen hinzu. Es besteht ein starkes allgemeines Krankheitsgefühl.
Das Fieber kann 3 bis 4 Tage andauern. Ein erneuter Fieberanstieg um den 3. Krankheitstag weist auf den Beginn einer zusätzlichen bakteriellen Infektion hin. Der quälende Reizhusten kann über einige Wochen anhalten. Die Krankheitsdauer beträgt in der Regel 7 bis 14 Tage. Fast alle an Grippe erkrankten Menschen sind nicht arbeits- bzw. schulfähig und sollten auch aufgrund der hohen Ansteckungsgefahr daheim bleiben.

Der Verlauf einer Grippe hängt einerseits vom Typ des Influenza-Virus selbst ab, und andererseits vom gegenwärtigen Zustand des Abwehrsystems des Patienten. Für einen an sich gesunden Organismus mit einem intakten Immunsystem stellt die Grippe in der Regel kein lebensbedrohendes Problem dar. Die Mehrzahl der Grippe-Infektionen vergeht mit einer völligen Gesundung des Patienten. Doch häufig dauert die Heilung mehrere Wochen mit einem ständigen und bisweilen quälenden Reizhusten an. Noch Wochen nach Abklingen einer Influenza leiden die Patienten oft an einer ausgeprägten allgemeinen Leistungsschwäche, Appetitlosigkeit und Unwohlsein.

Besonders bei älteren Menschen, Säuglingen, Kleinkindern, Schwangeren oder Personen mit bereits bestehender Vorerkrankung der Atemwege, der Nieren oder des Herzens sowie bei immungeschwächten Patienten können Komplikationen auftreten, die schlimmstenfalls zum Tode führen können.

Eine echte Virusgrippe (Influenza) ist keine einfache Erkältungskrankheit, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung. Insbesondere chronisch Kranke, Menschen ab 60 Jahre sowie Schwangere sollten sich impfen lassen, da bei diesen Bevölkerungsgruppen ein erhöhtes Risiko besteht, dass die Erkrankung schwerwiegende Folgen hat. Für medizinisches Personal gilt die Impfempfehlung gleichermaßen, da durch die Vielzahl enger Patientenkontakte grundsätzlich eine erhöhte Ansteckungsgefahr besteht. Zudem besteht das Risiko, dass sie die Grippeviren an ihre Patienten weiter übertragen – eventuell sogar ohne dass es bemerkt wird.
Die Impfung gegen Grippe sollte jedes Jahr, vorzugsweise im Oktober oder November, durchgeführt werden. Nach der Impfung dauert es ca. 10 bis 14 Tage bis der Körper einen ausreichenden Schutz vor einer Ansteckung aufgebaut hat. Auch eine spätere Impfung zu Beginn des Jahres ist meist noch sinnvoll. Insbesondere, wenn die Grippewelle noch nicht eingesetzt oder gerade erst begonnen hat.