

AZ München-Medizin

Ursachen und Symptome: Bloß erkältet? Oder schon Grippe?

Ralf Schlenger, 20.02.2017 - 13:10 Uhr , aktualisiert am 20.02.2017
- 13:12 Uhr

Ist es bloß ein harmloser Schnupfen oder schon eine echte Virusgrippe? Die AZ erklärt, wo die Unterschiede liegen und wann es gefährlich wird.

Die Grippe ist die böse Schwester der Erkältung. Anders als die häufige Erkältung bedroht sie in der aktuellen Grippewelle Leben. Wie Sie Grippe erkennen, wie Sie vorbeugen – und wann Sie zum Arzt müssen.

Toni Huber, Mitte 50, fragt sich, ob er mir seiner "Grippe" zur Arbeit gehen soll. Gestern im Büro begann dieses Frösteln und Nasenkribbeln. Dann schlecht geschlafen, Nachtschweiß, wirre Träume. Am Morgen schon Halsweh und das Gefühl, "total schlapp" zu sein. "Die Grippe hat München im Griff", liest er in der Zeitung. Dem Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) in Erlangen sind bis 10. Februar 2.068 Influenza-Fälle gemeldet, vor allem ältere Menschen und Schulkinder. Viele Notaufnahmen sind überfüllt, 18 Patienten gestorben – vor allem Ältere.

Hubers Frau misst die Temperatur: 38 Grad Celsius. Die Hausärztin gibt telefonisch Entwarnung, vorerst: Zuhause bleiben, schonen, Erkältungstee trinken. "Erst wenn das Fieber zwei, drei Tage nicht zurückgeht, oder über 39°C steigt, sollte sich ärztlich untersuchen lassen, wer ansonsten gesund ist", sagt Dr. Margit Kollmer vom Bayerischen Hausärzteverband. "Alte Menschen, Patienten mit Herz- oder Lungenleiden oder sonstigen chronischen Erkrankungen allerdings früher!"

Lesen Sie auch: Aneurysma – Die tödliche Gefahr im Bauch

Eine echte Grippe unterscheidet die Fachärztin für Allgemeinmedizin in Grippezeiten allein anhand klinischer Symptome von einem banalen Infekt: "Charakteristisch für Grippe sind plötzlicher Beginn mit hohem Fieber, Schwäche, Schlaptheit, oft Husten und Halsschmerz." Tückisch bleibt, dass nur etwa ein Drittel der Patienten diesen typischen Verlauf zeigt. Ein Drittel der Infizierten fiebert kaum, ein Drittel bleibt symptomlos. Auch überschneiden sich die Krankheitsbilder einer starken Erkältung und einer schwachen Grippe. "Insbesondere bei älteren oder immungeschwächten Menschen ist auch bei nicht-fieberhafter oder unspezifischer Erkältungssymptomatik während der Grippewelle an Influenza zu denken", warnt Dr. Kollmer. Unsichere Grippe-Schnelltests

Im Zweifelsfall schickt sie einen Rachenabstrich ins Labor und hat am nächsten Tag den schriftlichen Befund. Die Labortests weisen Nukleinsäure oder Antigene der Viren nach, hochspezifisch. Sie sind nicht zu verwechseln mit Grippe-Schnelltests, die in der Apotheke oder im Internet angeboten werden.

Kollmer warnt vor deren trügerischer Sicherheit: "Schnelltests erreichen nicht mehr als 80% Sensitivität, das heißt, bei zehn Tests werden zwei Patienten falsch klassifiziert." Dann wird zum Beispiel ein falsch negativ getesteter, symptomarmer Patient weiter zur Arbeit gehen, Kollegen anstecken, vielleicht selbst schlimmer

erkranken.

Kurieren an Symptomen

Anders bei Toni Huber mit seiner banalen Erkältung. Bei einem falsch positiven Test, würde er "falsch" krank geschrieben, bekäme unnötigerweise Medikamente. "Die so genannten Neuraminidasehemmer wirken spezifisch gegen Influenzaviren, nicht gegen Erkältungsviren, aber sie können günstigstenfalls die Krankheitsdauer einen Tag abkürzen, frühzeitige Gabe vorausgesetzt", sagt Prof. Dr. Jörg Schelling vom Institut für Allgemeinmedizin der LMU. "Nicht zu vernachlässigen sind unerwünschte Wirkungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen – Symptome, die eigentlich bekämpft werden sollen." Auch die gelegentlich verlangten Antibiotika sind meist zwecklos – handelt es sich doch bei Erkältung wie Grippe um virale Erkrankungen.

Antibiotika wirken nur gegen Bakterien. Ihr Einsatz bringt beim Patienten die Darmflora durcheinander und verschafft den Bakterien auf Dauer Vorteile durch Resistenzbildung. Selbst eine häufige Grippe-Komplikation wie die Herzmuskelentzündung (Myokarditis) ist häufig viral bedingt, weiß Schelling. Eine Berechtigung haben die Bakterienkiller indes bei einer ausgeprägten Nebenhöhlenentzündung oder einer bakteriellen Lungenentzündung. Schelling favorisiert ansonsten bei Erkältung und unkomplizierter Grippe die symptomatische Behandlung: Bettruhe und Schonung, Schmerz- und Fiebermittel, pflanzliche Hustenmittel, gegebenenfalls Hustenblocker.

Impfen lohnt noch!

Kein Medikament ersetzt die Gripeschutzimpfung. Sie kann die Krankheit verhindern oder abmildern. Trotzdem sind viele Menschen impfskeptisch. Warum?

"Dahinter steckt eine Fehlwahrnehmung der Influenza als Form der Erkältung", meint Prof. Schelling, "aber auch die schlechte Wirksamkeit des Impfstoffs in manchen Jahren." So wie im letzten Winter, als die Vakzine nur rund 20 Prozent der Geimpften schützte. Je nach Übereinstimmung mit den kursierenden Erregern werden jedoch auch 60% Schutz erzielt. "In dieser Saison stehen die Chancen gut", sagt Schelling. "Wer nicht gerade über 38 Grad Fieber hat, sollte sich noch impfen lassen. Die Grippewelle wird in zwei Wochen nicht vorbei sein." Der Schutz baut sich ab dem zweiten Tag auf und ist nach 10 bis 14 Tagen vollständig.

Somit besteht ein gewisser Schutz schon in den kommenden tollen Tagen.

Die Ursachen – Was uns krank werden lässt

Die „Erkältung“ (grippaler Infekt) wird nicht durch Kälte ausgelöst, diese wirkt lediglich begünstigend durch Minderdurchblutung der Schleimhäute. Auslöser sind über 200 verschiedene, eher harmlose Viren (v.a. Rhinoviren). Nach sechs bis zehn Tagen hat ein gesundes Immunsystem sie besiegt. Beim typischen Verlauf kommt es zu Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, selten mit erhöhter Temperatur. Hohes Fieber und Komplikationen sind selten – im Gegensatz zur Grippe.

Die banale Erkältung gewinnt Bedeutung durch ihre schiere Häufigkeit: Bei durchschnittlich drei Infekten pro Jahr, die sieben Tage dauern, hustet und schnieft der Mensch vier Jahre seines Lebens. Eine Impfung gibt es nicht, und es ist keine in Sicht.

Die echte Grippe (Influenza) wird durch Influenza-Viren (Typ A oder B) hervorgerufen und kann wie eine Erkältung verlaufen, aber auch schwerer, mitunter tödlich. Gefürchtet sind Komplikationen wie Herzmuskelentzündung (Myokarditis) oder Lungenentzündung (Pneumonie). Gefährdet sind daher vor allem alte Menschen, Herz- und Atemwegspatienten, aber auch Schwangere.

Weltweit treten im Winter regelmäßig Grippewellen auf, bei uns zwischen Dezember und April. Die saisonale Grippe infiziert fünf bis zwanzig Prozent der Bevölkerung. Millionen zusätzliche Arztbesuche, Zehntausende Krankenhauseinweisungen und bis zu 20 000 Tote gehen in Deutschland jährlich auf das Konto der Influenza. Die wichtigste Vorbeugemöglichkeit ist trotz ihrer begrenzten Wirksamkeit die Impfung.

So geht's los – Das sind die Symptome
Grippaler Infekt

Die Erkältung beginnt oft mit einem Brennen und Kratzen im Rachen, Halsschmerzen, Niesen und Nasenlaufen. Kopf- und Gliederschmerzen bestehen die meiste Zeit. Husten ist ein spätes Symptom, anfangs meist trocken, später verschleimt. Die Körpertemperatur ist allenfalls leicht erhöht („subfebril“ bis 38° Celsius). Ein Viertel der Infizierten bleibt symptomlos.

Grippe

Charakteristisch ist ein plötzlicher Erkrankungsbeginn mit hohem Fieber. Es können alle Symptome des grippalen Infektes auftreten. Die besten Erkennungsmerkmale sind heftiges Fieber und Husten, gefolgt von Halsschmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen. Weitere Zeichen können Schweißausbrüche, Übelkeit und Erbrechen oder Durchfall sein. Symptome halten in der Regel fünf bis sieben Tage an, in schweren Fällen länger. Ein Drittel der Infizierten bleibt symptomlos.

Nie in die Hände husten!

Infekten vorbeugen: Sie haben es in der Hand! Die Eintrittspforte für Erkältungs- und Grippeviren sind Mund und Nase – der Hauptüberträger sind die Hände. Mund und Nase beim Husten und Niesen mit einem Papiertaschentuch bedecken und dieses gleich entsorgen, oder in die Armbeuge husten/niesen, aber nie in die Hände – Hände übertragen Viren!

Verzichten Sie auf Händereichen, enge Umarmung, Küssen erkälteter Personen. Hände häufig gründlich mit Seife waschen, gut abtrocknen. Nicht dauernd mit der Hand an Mund und Nase fassen (oft unbewusst). Unterwegs am besten flüssige Hand-Desinfektionsmittel nutzen. Bei grippekranken Personen im Haushalt: Türgriffe, Handläufe, Lichtschalter, Wasserhähne und Armaturen gezielt mit einem Desinfektionsmittel oder -tuch abwischen.