

Erkältung - Grippe - Corona - RSV

Symptome richtig deuten

Kratzen im Hals - Husten - Schnupfen

Ist das eine Erkältung, oder verbirgt sich doch etwas Ernsteres dahinter?

Symptome, die eine schwerwiegende Atemwegserkrankung vermuten lassen, können unter der Abkürzung

F.A.C.T.S.

zusammengefasst werden.



Merkhilfe

F.A.C.T.S.

Fieber

das bis 41°C ansteigen kann

Abgeschlagenheit

die normale Alltagsverrichtungen unmöglich macht

Chills

d.h. Frieren, Schüttelfrost

Tiefe

Muskel- und Gelenkschmerzen

am ganzen Körper

Spontanes Einsetzen

d.h. die Beschwerden entwickeln sich innerhalb eines Tages

Während der Erkältungssaison in den Herbst- und Wintermonaten müssen wir zwischen einer Erkältung, einer Influenza, also der echten Grippe, einer Corona-Infektion und einer Atemwegsinfektion mit RV-Viren unterscheiden.

Leider gibt es keine Symptom-Konstellation, bei der man sicher sagen kann, es ist eindeutig das eine oder das andere.

Daher ganz klar, auch zum Schutz anderer

BITTE zu Hause bleiben, sich schonen und die Symptome beobachten!

Erkältung - eher milder Verlauf

Eine Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, kündigt sich im Gegensatz zur echten Grippe grundsätzlich eher schleichend an.

Typischerweise beginnt die Erkältung mit Symptomen wie Kribbeln in der Nase oder Kratzen im Hals. Dazu treten oft weitere Beschwerden wie eine verstärkte Müdigkeit, leichtes Frösteln, sporadischer Husten oder Kopfschmerzen auf.

Erst im Verlauf weniger Tage wird aus den unspezifischen Symptomen ein ausgewachsener grippaler Infekt mit zum Teil heftigen Halsschmerzen, einem zunächst trockenen, hartnäckigen Husten und/oder Schnupfen.

Begleitend finden sich allgemeine Abgeschlagenheit, leichtes bis mäßiges Fieber und Kopfschmerzen.

Im Vergleich zur „echten“ Grippe ist der Krankheitsverlauf insgesamt deutlich milder und dauert in der Regel nicht länger als eine Woche.

Grippe - ausgeprägtes Krankheitsgefühl mit hohem Fieber

Die Grippe, häufig auch „echte“ Grippe oder „Influenza“ genannt, beginnt meist ganz plötzlich mit heftigen Symptomen.

Die Erkrankung dauert bis zu drei Wochen.

Eine Grippe ist in der Regel mit hohem Fieber und einem ausgeprägten Krankheitsgefühl verbunden. Neben starken Kopfschmerzen, Gliederschmerzen sowie einer deutlichen Abgeschlagenheit, äußert sich die Erkrankung außerdem bereits zu Beginn mit einem schmerzhaften, trockenen Husten (Reizhusten).

Symptome wie Halsschmerzen, Niesen, eine laufende Nase bzw. Schnupfen sind bei der Grippe eher selten.

Corona - Verlauf und Symptome sehr unterschiedlich

Bei einer Infektion mit dem SARS-CoV-2-Virus kommt es häufig zu Symptomen wie Husten, Halsschmerzen und Schnupfen – ähnlich wie bei einer klassischen Erkältung.

Der Verlauf und auch die einzelnen Beschwerden können jedoch stark variieren.

Es gibt Betroffene, die gar keine Symptome bemerken bis hin zu Erkrankten mit schweren Verläufen, die auf der Intensivstation behandelt werden müssen.

Übertragen wird die Erkrankung über eine Tröpfcheninfektion, bzw. das Einatmen winziger Viruspartikel – also über Niesen und Sprechen bei engem Kontakt mit einer infizierten Person.

Die Beschwerden sind sehr unterschiedlich.

Folgende Symptome können im Verlauf einer Covid-19 Infektion auftreten:

- Fieber
- Halsschmerzen
- trockener Husten
- Schüttelfrost
- Kopfschmerzen
- Gelenk- und Gliederschmerzen
- starke Abgeschlagenheit

RSV Infektion

Infektionen mit dem RS-Virus (Respiratorische Synzytial-Virus), umgangssprachlich auch „RS-Grippe“ genannt, treten häufig im Säuglings- und Kleinkindalter auf und verursachen dort eine Entzündung der Atemwege.

Da es bei Babys im Verlauf zu schweren Komplikationen kommen kann, muss bei ihnen eine RSV-Infektion oftmals im Krankenhaus behandelt werden, vor allem bei Frühgeborenen oder Säuglingen mit Vorerkrankungen.

Prinzipiell kann eine RSV-Infektion aber in jedem Alter auftreten.

Die Beschwerden hängen vom Alter und dem allgemeinen Gesundheitszustand ab. Typisch sind erkältungsähnliche Symptome zu Beginn der Erkrankung wie Schnupfen, Halsschmerzen und Husten.

Bei Säuglingen deuten folgende Beschwerden auf einen schweren Krankheitsverlauf hin:

- Fieber
- schnelle Atmung
- Husten mit Auswurf (teilweise wie Keuchhusten)
- Rassel- und Pfeifgeräusche beim Atmen
- erschwertes Atmen bis hin zur Atemnot
- kalte, trockene und blasse Haut
- bläuliche Lippen

Die Symptome können sich bei einer RSV-Infektion sehr schnell, innerhalb weniger Stunden, verschlechtern.

Daher sollten erkrankte Säuglinge und Kleinkinder aufmerksam beobachtet und im Zweifelsfall sofort ins Krankenhaus gebracht werden.

Wie ansteckend ist der RS-Virus für Erwachsene?

Die Übertragung des RSV erfolgt durch Tröpfcheninfektion, wie auch bei einer Erkältung, Grippe oder Covid-19.

Außerdem kann RSV auch über eine Schmierinfektion übertragen werden, d.h. über Oberflächen, über die der Krankheitserreger auf die Hände und von dort auf die Schleimhäute einer anderen Person übertragen wird.

Auf den Händen bleiben RS-Viren etwa 20 Minuten lang infektiös (z.B. durch Niesen). Auf Papiertüchern und Baumwollkleidung bleiben RS-Viren bis zu 45 Minuten ansteckend, auf Handschuhen, Kunststoff- und Metalloberflächen bis zu mehreren Stunden.

Erwachsene und Jugendliche sind häufig auch asymptomatische Überträger der Viruserkrankung. Sie bemerken selbst keine Beschwerden durch die Infektion, können diese trotzdem auf andere Personen übertragen.

Atemwegsinfektionen vorbeugen

Egal ob Erkältung, Grippe, Covid oder RSV-Infektionen, Vorbeugung ist der wichtigste Schritt, um sich vor einer Erkrankung zu schützen.

Die beste Voraussetzung ist ein gut funktionierendes Immunsystem.

Anders als bei einer Erkältung, verringern jährliche Impfungen gegen Influenza und Covid das Risiko, ernsthaft zu erkranken.

Da eine Grippe-Erkrankung bei den meisten gesunden Kindern oder Erwachsenen unter 60 Jahren ohne schwerwiegende Komplikationen verläuft, wird die Gripeschutz-Impfung nur einem bestimmten Personenkreis empfohlen:

- ältere Menschen über 60 Jahre
- Risikopatienten, die an bestimmten chronischen Krankheiten leiden
- Berufstätige mit häufigem Krankenkontakt (z. B. Ärzte, Pfleger) oder mit Publikumsverkehr (z. B. Verkäufer, Lehrer, Erzieher)
- Berufstätige mit Kontakt zu Schmutz oder Essensresten (Reinigungskräfte) sowie Nahrungsmitteln (Küchenpersonal)

Das Händewaschen ist die einfachste und wirksamste Maßnahme, die vor einer Ansteckung schützen kann:

1



Die Hände zunächst unter fließendes Wasser halten.
Die Temperatur so wählen, dass sie angenehm ist.

2



Die Hände gründlich einseifen, sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume und Daumen. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen.

3



Die Seife an allen Stellen einreiben.
Gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.

4



Danach die Hände unter fließendem Wasser abspülen.
In öffentlichen Toiletten zum Schließen des Wasserhahns ein Einweghandtuch oder den Ellenbogen benutzen.

5



Anschließend die Hände sorgfältig abtrocknen, auch in den Fingerzwischenräumen. In öffentlichen Toiletten eignen sich hierfür am besten Einmalhandtücher. Zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch benutzen.