

Unser Kooperationspartner DKV Deutsche Krankenversicherung AG informiert – März 2018

HL: Erkältung oder Grippe?

SL: Tipps zum Schutz vor Ansteckung

Husten, Schnupfen, Halsschmerzen: Aktuell schleppen viele eine dicke Erkältung mit sich herum. Oder handelt es sich vielleicht doch um eine Grippe? Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung, erklärt den Unterschied zwischen Erkältung und echter Grippe, der sogenannten Influenza. Zudem gibt er Tipps, wie sich Ansteckungen vermeiden lassen, was die Abwehrkräfte stärkt und was Betroffenen im Notfall hilft.

Unterschied zwischen Erkältung und Grippe

Eine triefende Nase, Hals- und Gliederschmerzen sowie ein dicker Kopf bedeuten nicht gleich eine echte Grippe, also eine Influenza. „Doch die Abgrenzung zwischen Erkältung und Influenza ist nicht immer einfach“, so Dr. Reuter. Dennoch gibt es einige Anzeichen, die auf eine echte Grippe hinweisen und den Betroffenen zum Arzt führen sollten: Die Influenza befällt den Körper meist sehr plötzlich und mit voller Wucht. Müdigkeit und Abgeschlagenheit treten in der Regel stärker auf als bei einer Erkältung. Husten, Schüttelfrost und hohes Fieber – oft über 40°C – sind ebenfalls Hinweise auf die Influenza. Ältere, Kinder und Personen mit einer schweren Grunderkrankung, wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems, sollten dann auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen. Selbst wenn die Symptome nicht eindeutig sind.

Ansteckung vermeiden

„Sowohl Erkältungen als auch die echte Grippe übertragen sich meist über Tröpfcheninfektion“, erklärt der DKV Experte. „Das heißt: Die Viren gelangen beim Husten, Niesen oder Sprechen von Mensch zu Mensch.“ Wer bereits erkrankt oder für eine Infektion besonders anfällig ist, sollte daher nach Möglichkeit Menschenmengen meiden. Dazu gehören beispielsweise voll besetzte Busse, Bahnen oder Fahrstühle. Vor allem aber ist die richtige Hygiene in der Erkältungszeit das A und O. Denn auch auf Türklinken, Tastaturen oder an Haltegriffen zum Beispiel in Treppenhäusern können sich die Viren festsetzen. Wandert die Hand von dort an die Nase oder den Mund, kann es schnell passiert sein. „Häufiges, gründliches Händewaschen ist eine wichtige Vorbeugungsmaßnahme“, betont der Gesundheitsexperte. „Ebenso sollten die Hände fern vom Gesicht bleiben, insbesondere von den Schleimhäuten an Mund und Nase.“ Es empfiehlt sich, während einer Grippe- beziehungsweise Erkältungswelle auf Händeschütteln und Umarmungen zu verzichten.

Abwehrkräfte stärken: Frische Luft und warme Kleidung

Der beste Schutz vor einem Infekt ist ein gutes, belastbares Immunsystem. Um die eigenen Abwehrkräfte zu stärken, ist es daher gerade jetzt ratsam, auf eine gesunde, vitaminreiche Ernährung, ausreichend Bewegung und genug Schlaf zu achten. „Wer den Krankheitserregern Paroli bieten will, sollte sich warm anziehen, weil Frieren das Immunsystem schwächt“, rät Dr. Reuter. Saunagänge und Wechselduschen können ebenfalls dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken. Die Schleimhäute bieten nur Schutz vor Ansteckung, solange sie nicht austrocknen. Deswegen haben die Viren bei trockener Heizungsluft leichtes Spiel. „Regelmäßiges Lüften zu Hause und am Arbeitsplatz ist deswegen auch im Winter eine gute Idee“, weiß der DKV Experte. Auch Luftbefeuchter können dazu beitragen, ein Austrocknen der Schleimhäute zu verhindern.

Was hilft, wenn ich mich doch angesteckt habe?

Die meisten Infekte heilen von selbst aus: In aller Regel erreichen Erkältungen nach zwei, drei Tagen ihren Höhepunkt, nach etwa einer Woche sollte das Schlimmste überstanden sein. Währenddessen sind Ruhe und ausreichend Flüssigkeit die besten Helfer. Schnupfennasen legen sich also am besten warm eingepackt aufs Sofa und trinken zwei bis drei Liter Wasser oder Kräutertee am Tag. Die Beschwerden lassen sich mit den klassischen Hausmitteln lindern. Eine Packung mit klein gehackter Zwiebel zum Beispiel hilft bei Ohrenschmerzen. Eine heiße Hühnersuppe verbessert das Wohlbefinden, zudem lässt ihr Dampf die Sekrete aus den Atemwegen abfließen. Gurgeln mit einem Aufguss aus Salbei, wilder Malve oder Kamille wirkt wohltuend bei Heiserkeit und Halsschmerzen, bei

Husten hingegen haben sich Thymian und Spitzwegerich bewährt. Auch in der Apotheke gibt es eine Reihe rezeptfreier Erkältungsmittel: Schmerztabletten stillen Kopf- und Gliederschmerzen, Nasensprays sorgen für freien Atem. Je nach Bedarf spricht nichts gegen den Einsatz von Schleimlösern, Halspastillen oder Hustenstillern. Doch all diese Mittel bekämpfen nur die Symptome: Die Ursache selbst, also die Viren, kann nur das körpereigene Immunsystem besiegen – und das braucht seine Zeit. Bei hohem Fieber, starken Schmerzen oder wenn die Symptome nach sieben Tagen nicht nachlassen, ist ein Besuch beim Arzt ratsam.

Helfen Antibiotika, um schneller wieder auf den Beinen zu sein?

Wichtig zu wissen: Antibiotika helfen meistens weder bei Erkältungen noch bei einer Grippe, denn: „Antibiotika helfen nur gegen Bakterien. Bei Grippe und Erkältungen sind aber zumeist Viren die Übeltäter“, weiß der DKV Experte. Allerdings kann es vorkommen, dass sich auf eine virale Infektion Bakterien setzen – eine sogenannte Superinfektion. Betroffene einer bakteriellen Superinfektion haben meist eitrigen Schnupfen, vereiterte Mandeln, Fieber, grünlich-gelben Auswurf oder Atemnot. Dazu können Fieber und starke Kopf- und Gliederschmerzen kommen, die Symptome ähneln damit einer echten Grippe. Im Falle einer solchen Infektion können Antibiotika jedoch sinnvoll sein. Patienten sollten dann genau abklären lassen, ob und welches Präparat zum Einsatz kommt.

Über den ERGO Experten Dr. Wolfgang Reuter

Dr. Wolfgang Reuter (Jahrgang 1960) hat Medizin und Politikwissenschaften in Freiburg und Paris studiert. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er in unterschiedlichen Einrichtungen im Gesundheitswesen, 1999 kam er zur ERGO Group AG. Hier leitet er die Abteilung Medizinische Beratung im Leistungsmanagement der DKV Deutsche Krankenversicherung. In seiner Freizeit spielt der Vater von sechs Kindern Tennis und liest Thomas Mann.

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherungen der ERGO Versicherungsgruppe und bietet Krankenversicherungsschutz mit einem Höchstmaß an Sicherheit und Leistung. Mit mehr als 250 Berufs- und Standesorganisationen arbeitet die DKV partnerschaftlich zusammen.

Profitieren auch Sie von den vorteilhaften Konditionen unseres Gruppenversicherungsvertrages. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir informieren Sie gern.

Ansprechpartner:

Oliver Sefeldt, Mobilfunk: 0172/3757668, Email: info@sefeldt.net