

Grippe (Influenza) vs. Covid und Erkältung - Unterschiede, Prävention und Impfung (Stand 18.09.2023)

wir möchten Ihnen dabei helfen, Grippe (Influenza) von Covid und einer einfachen Erkältung zu unterscheiden, Ihnen Tipps zur Verringerung der Ansteckungsgefahr geben und Sie über "Red Flags" informieren, die auf eine ernstere Erkrankung hinweisen könnten. Außerdem erläutern wir, wie die Grippe- bzw. Coronaimpfung abläuft und wann sie sinnvoll ist.



©AdobeStock/contrastwerkstatt

Unterschiede der Symptome: Grippe vs. Covid vs. Erkältung

Die Grippe, Covid-19 und eine Erkältung können ähnliche Symptome aufweisen, aber es gibt einige wichtige Unterschiede:

Grippe beginnt plötzlich und heftig, oft mit Fieber, Schüttelfrost, Müdigkeit und Muskelschmerzen. Sie geht also mit einem starken Krankheitsgefühl einher.

Covid beginnt häufig mit Husten und Halsschmerzen, seltene mit Schnupfen, auch Kopf- und Gliederschmerzen können vorkommen. Fieberhafte Verläufe sind häufiger als bei Erkältungen aber oft nicht so stark wie bei der Grippe. Grundsätzlich kann die Infektion sehr unterschiedlich verlaufen, es können auch Übelkeit, Durchfall und Atemnot auftreten; die zu Beginn der Pandemie häufig aufgetretenen Geruchs- und Geschmacksstörungen werden allerdings nur noch selten beobachtet. Bei einem Teil der Erkrankten kann es auch zu einer Long Covid Symptomatik kommen, der überwiegende Teil der Infizierten hat aber nur milde bis mittelschwere Symptome.

Bei einer einfachen **Erkältung** hingegen entwickeln sich die Symptome allmählich, häufig zunächst mit, verstopfter Nase und Halsschmerzen, mildem Fieber und Husten, der meist erst am Ende der Erkältung auftritt.

Verringern der Ansteckungsgefahr

Sollten Sie erkrankt sein, so tragen sie im zwischenmenschlichen Kontakt eine **Maske** und bleiben sie ggfs. zu Hause.

Um die Ansteckungsgefahr zu verringern, ist **regelmäßiges Händewaschen** entscheidend. Vermeiden Sie engen Kontakt mit Personen, die krank sind und schütteln Sie bei Erkältung keine Hände. Vermeiden Sie es, Ihre Augen, Nase oder Mund mit ungewaschenen Händen zu berühren. Bedecken Sie Mund und Nase beim Husten oder Niesen, idealerweise mit einem **Einwegtaschentuch** oder Ihrem **Ellbogen**, und **lüften** Sie zu Hause und im Büro regelmäßig.

Sorgen Sie für eine ausreichende **Flüssigkeitsaufnahme**, da ansonsten die Schleimhäute austrocknen können und dann nicht mehr als körpereigene Barriere gegen Viren und Bakterien im Einsatz sind.

Ernähren Sie sich gesund, gehen Sie viel an die **frische Luft** und **schlafen** Sie ausreichend.

Red Flags: Wann einen Arzt aufsuchen?

Es gibt Situationen, in denen Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen sollten: Wenn Sie **hohes Fieber** haben, das nicht abklingt, **starke Atemnot**, **anhaltenden Brustschmerz**, **Verwirrtheit** oder **starke Schmerzen** haben, sollten Sie medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Diese Symptome könnten auf eine ernstere Erkrankung bzw. auf einen ernsteren Verlauf hinweisen. Außerhalb der normalen Sprechstundenzeiten hilft Ihnen die Rufnummer des ärztlichen Bereitschaftsdienstes (**bundesweite Telefonnummer 116117**) weiter.

Grippeimpfempfehlung:

Die Grippeimpfung ist ein wichtiger Schutz vor der Grippe, insbesondere für gefährdete Personen wie ältere Menschen (ab 60), Schwangere (ab dem 2. Trimenon, chronisch erkrankte Schwangere auch schon früher) und Menschen mit chronischen Erkrankungen.

Die saisonale Impfung enthält Bestandteile jener Virusvarianten, die am wahrscheinlichsten in der kommenden Saison das Infektionsgeschehen dominieren werden. Diese Varianten ändern sich von Jahr zu Jahr, daher muss der Impfstoff jährlich neu angepasst werden und damit ist dann auch jährlich eine neue Impfung notwendig.

Die Influenza-Impfung ist gut verträglich. Es kann zu vorübergehenden Lokalreaktionen kommen, z. B. Schmerzen an der Einstichstelle. Bei der Impfung mit dem Hochdosis-Impfstoff, der für Menschen ab 60 Jahre empfohlen ist, treten die Lokalreaktionen häufiger auf. Sie klingen für gewöhnlich nach ein bis zwei Tagen folgenlos ab. Schwere und irreversible Nebenwirkungen sind sehr selten. Da es nicht möglich ist, durch Totimpfstoffe Infektionskrankheiten auszulösen, kann die Influenza-Impfung die Grippe-Erkrankung nicht auslösen!

Covid-19-Impfempfehlung:

SARS-CoV-2 zirkuliert weiterhin in der Bevölkerung, doch schwere Verläufe sind durch die weniger schwer verlaufenden Omikron-Varianten und die erreichte Basisimmunität in der Bevölkerung deutlich seltener. Ältere (ab 60 Jahre), Personal in Pflege- und medizinischen Einrichtungen und vorerkrankte Menschen haben jedoch weiter ein Risiko, schwer an Covid-19 zu erkranken und zu versterben. Daher wird für diese Bevölkerungsgruppe nach erreichter Basisimmunität eine Auffrischimpfung empfohlen, präferentiell mit einem Varianten-adaptierten Impfstoff - in der Regel 12 Monate nach dem letzten Antigenkontakt. (Impfungen oder Infektion)

Für die gesunde Allgemeinbevölkerung ab 18 Jahren wird die Basisimmunität empfohlen, die man mit mind. 2 Impfungen sowie einer dritten Impfung oder einer durchgemachten Infektion erreicht. Die Verträglichkeit der Impfung ist i.d.R. gut und vom verwendeten Impfstoff abhängig.

Was sind Kontraindikationen der Impfung?

- fieberhafte Erkrankung ($\geq 38,5$ °C)
- akute Infektion
- Hühnereiweiß-Allergie
- Allergie gegen weitere Bestandteile des Impfstoffes

Kundeninformation

Atemwegserkrankungen im Herbst / Winter



ias-Gruppe

Die Impfungen gegen Grippe und Covid-19 können simultan, also gleichzeitig in den re und li Oberarm erfolgen.

Haben Sie noch Fragen?

Ihr ias-Betreuer steht Ihnen gern für die weitere Beratung zur Verfügung.

Bleiben Sie gesund!

Dr. med. Aileen Schossee
Weizubi Arbeitsmedizin
Fachärztin Innere Medizin
Aileen.Schossee@ias-gruppe.de

ias Aktiengesellschaft
Ein Unternehmen der ias-Gruppe
Breiter Weg 180
39104 Magdeburg