

Durch den Befall der Schleimhäute der Nase und der Nasennebenhöhlen kann es zu einer behinderten Nasenatmung und zu Stirnkopfschmerzen und Ohrenscherzen kommen. Man fühlt sich meist müde und abgeschlagen, leichtes Fieber und Gliederschmerzen können sich entwickeln. Im Normalfall klingen die durch die Erkältung hervorgerufenen Symptome nach wenigen Tagen wieder ab.

Bei der "echten" Grippe (Influenza) kommt es meist ganz plötzlich zu Abgeschlagenheit, hohem Fieber und trockenem Husten. Die Grippe (Influenza) ist zusätzlich zu dem akuten Krankheitsbeginn charakterisiert durch ein erheblich schwereres Krankheitsbild als bei der Erkältung, einem typischerweise hohen Fieber bis zu 41°C, einem quälenden trockenen Husten, Muskel- und/oder Kopfschmerzen und einem ausgeprägten allgemeinen Krankheitsgefühl.

Da die „echte“ Grippe zu Komplikationen wie Hals-, Nasennebenhöhlen- und Mittelohrentzündungen oder gar zu einer Lungen- oder Herzmuskelentzündung führen kann, können sich lebensgefährliche Komplikationen entwickeln. Diese Komplikationen kommen bei Erkältungen und grippalen Infekten nicht vor.

Eine ärztliche Konsultation ist zu empfehlen, wenn sich die Symptome verschlimmern oder mehr als eine Woche anhalten. Eine „normale“ Erkältung flacht rasch wieder ab und ist nach einigen Tagen meist wieder vorüber.

Fazit:

Grippeviren verbreiten sich durch Niesen, Husten und Händedruck oder durch Kontakt mit Gegenständen, Türgriffen usw. Schützen Sie sich und Ihr Umfeld, indem Sie folgende Ratschläge beachten. Sie steigern so Ihre Chancen, ohne Grippe durch den Winter zu kommen:

Waschen Sie sich die Hände

Husten oder niesen Sie in ein Papiertaschentuch

Husten oder niesen Sie in die Armbeuge

Meiden Sie große Menschenansammlungen, falls möglich

Lassen Sie sich eventuell impfen

Sind Sie an einem bestimmten Gesundheitsthema interessiert?

Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail (bgm@uni-tuebingen.de).

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserem Gesundheitstipp des Monats.

Ihr BGM-Team