

Influenza und Erkältung besser und sicherer unterscheiden

„Ich habe eine Grippe“: Das hören wir im Praxisalltag häufiger. Doch in welchen Fällen handelt es sich um eine echte Grippe (Influenza) und wann um einen grippalen Infekt bzw. um eine Erkältung? Da Erkältungsviren ein ähnliches Krankheitsbild hervorrufen können wie die saisonale Influenza, sind hier die wichtigsten Tipps zur Differenzierung zusammengestellt.

Erkältung vs. Influenza – Tipps zur Abgrenzung

Auch wenn die Differenzierung nicht immer leichtfällt, gibt es zwischen einem grippalen Infekt (Erkältung) und einer Grippe (Influenza) eindeutige Unterschiede. Die typischen Symptome der Influenza treten schneller auf als bei einer Erkältung und sind deutlich schwerwiegender. Bereits kurze Zeit nach der Inkubation mit Influenza-Viren kann die Körpertemperatur auf bis zu 40 °C ansteigen. Häufig dauert es Wochen, bis die Betroffenen wieder vollständig genesen sind und in einigen Fällen können Komplikationen auftreten.

Insbesondere während der Hochphase der saisonalen Influenza kann anhand **typischer Influenza-Symptome** eine relativ sichere Diagnose gestellt werden. Dazu gehören:

- plötzlich einsetzendes Krankheitsgefühl
- starke Kopf- und Gliederschmerzen
- hohes Fieber

Nicht bei allen Influenza-Infizierten ist die typische Symptomatik zu erkennen. **Nur etwa ein Drittel der Erkrankten zeigen einen fieberhaften Verlauf.** Auch wenn untypische Verläufe möglich sind, so gibt es doch einige Symptome, die eine Differenzierung zwischen Grippe und grippalem Infekt erleichtern (siehe Tab.).

Symptome von grippalem Effekt und Grippe im Überblick

Die nachfolgende Tabelle zeigt Symptome zur Differentialdiagnose von grippalem Infekt und Grippe auf einen Blick.

Symptome	Grippe	grippaler Infekt
Krankheitsbeginn	plötzlich	schleichend
Fieber	meist hoch (38,5 °C und höher) und dauert 3-4 Tage	meist mäßig (unter 38,5 °C)
Kopfschmerzen	Häufig, stark ausgeprägt	teilweise, leicht ausgeprägt
Halsschmerzen	manchmal	häufig, Kratzen im Hals
Gliederschmerzen	häufig, stark ausgeprägt	manchmal
Husten	Bereits zu Beginn trockener Husten	im Verlauf auftretend
Abgeschlagenheit	stark ausgeprägt, kann länger als eine Woche dauern	mild
Schnupfen	manchmal	typisch
Krankheitsdauer	5-7 Tag, einzelne Symptome können länger bestehen	7-10 Tage, einzelne Symptome können länger bestehen

Tipps zur Diagnostik

Eine eindeutige Abgrenzung kann durch die Labordiagnostik des Rachenabstrichs erfolgen. Dabei ist die Nukleinsäure-Amplifikationstechnik mittels PCR bezüglich Sensitivität und Spezifität der Goldstandard. Die Sensitivität der Influenzaschnelltests ist zwar geringer, haben aber durch die hohe Spezifität bei positivem Ergebnis einen guten Prädiktionswert. **Ein negatives Ergebnis hingegen kann eine Influenza nicht sicher ausschließen. Generell gilt, dass die Aussagekraft der Tests nach den ersten zwei Erkrankungstagen abnimmt. Außerdem ist zu beachten, dass nasales Probenmaterial sensitiver ist als das aus dem Rachen.**

Auf Risikogruppen achten

Bei einer Influenza kann es bei bestimmten Personengruppen zu schweren Verläufen kommen. Diese Risikogruppen sollten vor einer Infektion geschützt und daher von Erkrankten isoliert werden. Zudem bedürfen sie eines genaueren Monitorings, um gegebenenfalls eine antivirale Therapie einzuleiten.

Bei Patientinnen und Patienten mit schwerem Krankheitsverlauf tritt eine Verschlechterung meist 3 bis 10 Tage nach Symptombeginn auf. Betroffen sind vor allem ältere Menschen und Personen mit Grunderkrankungen (oder Schwangerschaft), wie

- chronische Herzerkrankungen
- chronische Lungenerkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus)
- Immundefekte
- neurologische bzw. neuromuskuläre Erkrankungen
- Adipositas
- Schwangerschaft, insbesondere im fortgeschrittenen Stadium

Behandlung der Influenza: unkomplizierter vs. schwerer Verlauf

Sind Personen betroffen, die nicht zu den Risikogruppen gehören oder liegt ein unkomplizierter Verlauf vor, kann überwiegend symptomatisch behandelt werden. Bei Zeichen einer bakteriellen Superinfektion sind Antibiotika indiziert.

Bei Verdacht auf einen schweren Verlauf oder wenn ein erhöhtes Risiko für einen schweren Verlauf besteht, sollte eine antivirale Therapie erwogen werden. Eine labordiagnostische Sicherung der Diagnose ist bei schwerer Symptomatik sinnvoll, sollte aber den Beginn der Therapie nicht verzögern. Eine spezifische Therapie mit antiviralen Arzneimitteln sollte so früh wie möglich, d.h. innerhalb von 48 Stunden nach Auftreten der ersten Symptome, begonnen werden.

Dosierungsempfehlung Oseltamivir (Tamiflu®) (Neuraminidasehemmer)

• Dosierungsempfehlungen Oseltamivir

Behandlung der Influenza:

- Für Jugendliche (im Alter von 13 bis 17 Jahren, Körpergewicht > 40 kg) und Erwachsene beträgt die empfohlene orale Dosis 75 mg Oseltamivir zweimal täglich über einen Zeitraum von 5 Tagen.

Postexpositionsprophylaxe:

- Für Jugendliche (im Alter von 13 bis 17 Jahren, Körpergewicht > 40 kg) und Erwachsene beträgt die empfohlene Dosis zur Prophylaxe der Influenza nach engem Kontakt mit einer infizierten Person 75 mg Oseltamivir einmal täglich über einen Zeitraum von 10 Tagen.

Prophylaxe während einer Influenzaepidemie in der Bevölkerung:

- Für Jugendliche (im Alter von 13 bis 17 Jahren, Körpergewicht > 40 kg) und Erwachsene beträgt die empfohlene Dosis zur Prophylaxe der Influenza während eines Ausbruchs in der Bevölkerung 75 mg Oseltamivir einmal täglich über einen Zeitraum bis zu 6 Wochen.

Bei Kindern wird nach Gewicht dosiert.

Bei eingeschränkter Nierenfunktion ist eine Dosisanpassung erforderlich.

Für die Verordnung sind die aktuellen Fachinformationen der jeweiligen Arzneimittel zu beachten.

Basiswissen Erkältung

Eine Erkältung bzw. ein grippaler Infekt wird vorwiegend von Viren ausgelöst. Mehr als 200 Virentypen, die für eine Erkältung infrage kommen können, sind identifiziert. Die weitaus größte Bedeutung haben Rhinoviren.

Daneben zählen Corona-, Parainfluenza-, Respiratorische Synzytial-, Adeno- und Rhinoviren zu den Erkältungsviren.

Steckbrief Erkältung

- **Überträger:** In rund 40 Prozent der Fälle Rhinoviren, verschiedene andere Viren, selten Bakterien
- **Übertragungsweg:** Tröpfchen- oder Schmierinfektion
- **Inkubationszeit:** 48 bis 72 Stunden
- **Dauer:** 7 bis 9 Tage
- **Symptome:** Niesen, Kribbeln in der Nase, laufende oder verstopfte Nase (80 %), Husten (ca. 60 %), Hals- und Kopfschmerzen (ca. 60 %). Häufig treten mehrere Symptome gleichzeitig auf. Erwachsene haben oft nur eine leicht erhöhte Temperatur. **Bei Kindern ist Fieber dagegen ein häufiges Erkältungssymptom.**

Erkältungssymptome als Folgen der körpereigenen Abwehrreaktionen

Die Erkältungssymptome sind die Folgen der körpereigenen Abwehrreaktionen und stellen eine große Belastung für viele Patientinnen und Patienten dar. So führen die in der virusinduzierten Abwehrreaktion freigesetzten Entzündungsmediatoren (z. B. Zytokine) in den Becher- und Drüsenzellen der Atemwegsschleimhaut zu Hypersekretion von zähem, entzündlich verändertem Schleim. Die Behandlung von Erkältungssymptomen ist daher auf die Entzündung zu richten, die den Symptomen zugrunde liegt.

Da es sich vorwiegend um Virusinfektionen handelt, ist eine Therapie mit Antibiotika nicht indiziert und von geringem therapeutischem Nutzen. Die Antibiotika-Verordnung sollte aus diesem Grund und im Hinblick auf das zunehmende Problem der Resistenzentwicklungen kritisch gestellt werden.