

explainity erklärt: Grippe

Clara hat Schnupfen und alles tut ihr weh. Ein klarer Fall - sie ist krank.

Aber ist das jetzt eine Grippe oder doch nur eine Erkältung?

Sie besucht ihren Hausarzt. Er erklärt ihr den Unterschied zwischen einer „Erkältung“ - auch „grippaler Infekt“ genannt - und einer „Grippe“

Die Symptome sind in beiden Fällen ähnlich: Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen. Bei einer Grippe treten die Anzeichen aber meist nach nur wenigen Stunden auf und sind oft schwerer und langanhaltender. Bei einer Erkältung dauert es oft einige Tage bis aus einem Halskratzen, leichtem Schnupfen oder Husten eine bettlägerige Krankheit wird.

Der wesentliche Unterschied liegt jedoch im Krankheitserreger. Bei einer „normalen“ Erkältung können hunderte verschiedene Erreger – die meisten davon Viren - als Krankheitsgrund infrage kommen. Bei einer "echten" Grippe ist nur eine bestimmte Art von Viren verantwortlich. Die sogenannte Influenza - oder auf deutsch - die Grippe-Viren. Man unterscheidet drei Typen. Influenza A, B und C.

Während Typ C für den Menschen im Grunde recht harmlos ist, ist Typ B mit einer gewöhnlichen Erkältung vergleichbar. Typ A ist am gefährlichsten.

Vor allem für Alte, chronisch Kranke, Schwangere und Kinder kann diese Form eine Gefahr darstellen, da ihr Immunsystem oft schwächer ist als bei anderen Menschen. Bei ihnen können als Folge weitere Erkrankungen auftreten. Organische oder muskuläre Entzündungen sind dann oft lebensbedrohlich.

Das besondere an Influenzaviren? Sie verändern sich ständig. Deshalb kann der Körper auch keine passenden Abwehrkräfte bilden, wie es bei den Erkältungsviren möglich ist.

Böse Viren lauern überall: Auf Türgriffen, in der U-Bahn oder der Tastatur. Auch über die Luft und durch den Körperkontakt können sie übertragen werden.

Über die Schleimhäute der Nasen, Atemwege und Augen gelangen sie dann in die Körperzellen. Dort vermehren sie sich und zerstören die gesunde Zellen. Je mehr Viren sich ausbreiten, desto schwerer ist die Erkrankung. Deshalb gilt: Vorbeugen!

Am aller wichtigsten ist sich regelmäßig die Hände zu waschen, Abstand zu bereits Erkrankten zu halten und das eigenen Immunsystem zu stärken. Dabei hilft die tägliche Portion Vitamin C sowie Zink und ausreichend Trinken. Warm anziehen und Bewegung an der frischen Luft tun dem Körper auch gut. Den Raum ab und zu durchlüften und Stress vermeiden.

Gegen Grippeviren kann sich Clara auch jährlich am - besten zwischen Oktober und November - beim Hausarzt impfen lassen. Einen 100 prozentigen Schutz garantiert die Impfung jedoch nicht. Gegen eine „normale“ Erkältung gibt es keinen Impfschutz, da hier zu viele verschiedenen Erreger existieren.

Und Clara? Sie hat tatsächlich die Grippe. Aber egal ob Grippe oder Erkältung, in beiden Fällen heißt es: Ab ins warme Bett und Ausruhen. Und- je nach Bedarf die vom Arzt verschriebenen Medikamente nehmen. Meist können aber auch schon die altbewährten Hausmittel, wie Wadenwickel oder eine heiße Suppe helfen.

Bleibt uns nur noch eins, Clara eine gute Besserung zu wünschen.