



# Gesundheitstelefon

## Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Fax 06131 2069-69 • Mail [info@lzg-rlp.de](mailto:info@lzg-rlp.de) • [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail [bkahl@lzg-rlp.de](mailto:bkahl@lzg-rlp.de)

---

### Gesundheitstelefon vom 16. bis 30. November 2020

#### Erkältung, Grippe oder doch Corona – welche Symptome geben Hinweise?

Irgendwann im Herbst trifft es fast alle Menschen: die Nase läuft, der Hals kratzt, man fühlt sich schlapp und womöglich schmerzen die Glieder. Musste man bisher nur überlegen, ob man sich eine Erkältung oder eine Grippe eingefangen hat, steht jetzt die Frage nach einer Corona-Infektion im Raum. Sind die Symptome Anzeichen von COVID-19, wie die vom Corona-Virus hervorgerufene Erkrankung genannt wird? Leider gibt es darauf keine leichte Antwort, denn die bisherigen Erfahrungen mit COVID-19-Erkrankungen zeigen, dass es fast so viele unterschiedliche Verläufe gibt wie Erkrankte. Eine weitgehend sichere Diagnose ist nur mit einem Test möglich.

#### Symptome sind nicht eindeutig zuzuordnen

Grundsätzlich können alle drei Infektionen dieselben Symptome hervorrufen. Laut Robert-Koch-Institut (RKI) sind dies Fieber über 38 Grad, (trockener) Husten, Abgeschlagenheit, Schnupfen, Atemprobleme, Halskratzen, Kopf- und Gliederschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Schüttelfrost sowie der Verlust des Geruchs- und Geschmackssinnes. Die Erfahrungen der letzten Monate haben jedoch gezeigt, dass es charakteristische Häufungen dieser Symptome bei den drei unterschiedlichen Erkrankungen gibt.

#### Niesen, Verschleimung, schleichender oder plötzlicher Beginn

- Ein grippaler Infekt – also das, was wir gemeinhin Erkältung nennen – beginnt oft mit Niesen und einer Verschleimung von Nase und Kehle. Diese Symptome, vor allem starker Schnupfen mit verstopfter oder laufender Nase, sind bei COVID-19 seltener. Husten ist bei COVID-19 meist trocken.
- Gemeinsam haben COVID-19 und ein grippaler Infekt, dass die Erkrankung schleichend beginnt. Bei COVID-19 bleiben die Symptome nach der Infektion sogar erst mal komplett aus. Die Inkubationszeit, also die Zeit zwischen der Infektion mit dem Krankheitserreger und dem Auftreten der ersten Symptome, kann bis zu 14 Tage betragen. Da Infizierte aber in dieser Zeit bereits andere Menschen anstecken können, sind die Abstands- und Hygieneregeln sowie das Tragen des Mund-Nasenschutzes ganz besonders wichtig, um die Ausbreitung der Infektion zu vermeiden.
- Eine „richtige“ Grippe, die Influenza, dagegen beginnt schlagartig. Binnen weniger Stunden fühlen sich Erkrankte extrem schlecht und haben nur noch den Wunsch, sich ins Bett zu legen.
- Die für Erkältung und Grippe typischen Symptome Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen scheinen bei einer Corona-Infektion meist schwächer ausgeprägt zu sein, und auch von Durchfall, der öfters mit der Grippe einhergeht, wurde eher selten berichtet.

Erster Hinweis: Als Orientierung könnte gelten, dass Schnupfen mit häufigem Niesen und verstopfter oder stark laufender Nase sowie ein plötzlicher Beginn der Erkrankung eher für eine banale Erkältung oder eine Influenza sprechen.

## **Husten, Fieber, Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns**

Zu den am häufigsten berichteten Symptomen bei COVID-19-Erkrankungen zählen der trockene Husten, hohes Fieber und der Verlust des Geschmacks- und Geruchssinnes. Alle drei gehen auch mit den anderen Erkrankungen einher. Wie sind sie also gegeneinander abzuwägen?

- **Trockener Husten** tritt sowohl bei COVID-19 als auch bei einer Grippe häufig auf. Er ist also allein noch kein Kriterium für COVID-19. Bei einer Erkältung ist der Husten eher schleimig.
- **Fieber** ist bei einer Erkältung selten und auch dann oft nur schwach als „erhöhte Temperatur“ ausgeprägt. Hohes Fieber kann außer bei COVID-19 auch bei einer Grippe auftreten.
- Der **Verlust von Geschmacks- und Geruchssinn** tritt bei allen drei Erkrankungen auf. Jedoch hängt er insbesondere bei grippalen Infekten mit einer Entzündung der Nasenschleimhaut zusammen. Die verstopfte Schnupfen-Nase bewirkt, dass die Sinnesempfindungen vorübergehend behindert sind. Bei einer COVID-19-Erkrankung dagegen ist die Nase nicht verstopft. Vielmehr fallen durch eine Zerstörung der Riech- und Geschmackszellen die Sinne komplett und langanhaltend aus. Diese Störung gehört bei vielen Erkrankten zu den ersten Symptomen überhaupt und bleibt auch während der Genesungszeit lange erhalten.

Zweiter Hinweis: Der Ausfall von Geruchs- und Geschmacksempfindungen ohne weitere Symptome kann ein recht deutliches Zeichen für eine Corona-Infektion sein.

## **Kurzatmigkeit und Atemnot**

Lungenprobleme sind sowohl für eine schwere Grippe als auch für die COVID-19-Erkrankung typische Symptome. Bei einer Corona-Infektion können die Atemwegserkrankungen jedoch einen schwereren Verlauf nehmen. 6 bis 8 Prozent aller Corona-positiven Patienten müssen im Krankenhaus behandelt werden.

Dritter Hinweis: Tritt eine Atemnot auf oder verstärkt sich eine bereits vorhandene Atemnot, ist höchste Vorsicht geboten.

## **Alterstypische Symptome**

Anders als Erwachsene scheinen Corona-infizierte Kinder häufig unter Magen-Darm-Erkrankungen zu leiden. Bei gebrechlichen alten Menschen wurde dagegen sehr oft das Delir (kurz für Delirium) als Anzeichen für eine Corona-Infektion festgestellt. Delir bezeichnet einen Zustand psychischer Verwirrtheit, der die Wahrnehmung, aber auch das Handeln betreffen kann. Bei vielen stationär behandelten greisen Menschen sei es sogar das einzige Symptom gewesen, berichtet eine Studie aus Großbritannien.

## **Symptome – und wie weiter?**

Die wichtigste Maßnahme nach dem Auftreten von Symptomen ist zunächst, Ruhe zu bewahren. Überlegen Sie, ob Ihnen Ihre Symptome bekannt vorkommen und sie vielleicht jedes Jahr um diese Zeit auftreten. Achten Sie besonders auf die bekannten Anzeichen für COVID-19, also trockener Husten und Fieber, neu auftretende oder verstärkte Kurzatmigkeit sowie den Verlust von Geschmacks- und Geruchssinn.

Überlegen Sie auch, ob es in den letzten Tagen Situationen gab, in denen Sie sich mit dem Corona-Virus infiziert haben könnten und ob Sie Kontakt zu einer nachweislich infizierten Person hatten. Ist dies nicht der Fall, scheint es sehr wahrscheinlich, dass Sie es mit der Grippe oder einer Erkältung zu tun haben. Bleiben Sie dennoch sicherheitshalber fünf bis sieben Tage zu Hause und reduzieren Sie Ihre Kontakte, um sich und andere zu schützen.

Bei leichten Symptomen können Sie sich auch dann zuhause auskurieren, wenn es eine Corona-Infektion wäre. Gegebenenfalls werden Sie gar nicht erfahren, ob Sie wirklich mit dem Corona-Virus infiziert sind. Aufgrund der hohen Fallzahlen werden im Moment bei leichten Verläufen keine Tests gemacht, um die Laborkapazitäten für schwere Verläufe und Risikopatienten freizuhalten. Solange die Krankheitszeichen mild sind und Sie andere Menschen vor der Weitergabe der Infektion schützen, sind also weitergehende Maßnahmen nicht nötig.

### **Wann Kontakt zur ärztlichen Praxis aufnehmen?**

Wenn Sie wegen Vorerkrankungen zu den Risikopatienten gehören, die Symptome stärker werden, sich ein schweres Krankheitsgefühl einstellt und Atemnot auftritt, sollten Sie in Ihrer hausärztlichen Praxis anrufen oder Ihre Symptome per E-Mail beschreiben. Denn auch wenn es eine Grippe ist, ist eine ärztliche Behandlung angesagt. Wahrscheinlich werden Sie zu gesonderten Sprechzeiten bestellt. Auf keinen Fall sollten Sie unangemeldet in die Praxis gehen, um jeden Risikokontakt auszuschließen!

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt wird entscheiden, wie das weitere Vorgehen aussieht und Ihnen sagen, ob ein Corona-Test für Sie sinnvoll ist und wo dieser durchgeführt werden kann. Einen Termin hierfür können Sie zum Beispiel auch über den Patientenservice der Kassenärztlichen Bundesvereinigung unter der Rufnummer 116 117 oder über deren Website [116117.de](http://116117.de) vereinbaren. Weitere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrem Gesundheitsamt und beim Gesundheitsministerium, wo es entsprechende Hotlines gibt.

### **Auf jeden Fall: Vorsorgen nicht vergessen!**

Am liebsten wäre es natürlich allen, sich gar nicht erst zu infizieren, weder mit der Grippe noch mit Corona – und selbst auf eine Erkältung kann man gut verzichten. Tatsächlich fand die letzte Grippe-Wellen ein abruptes Ende, als im Frühjahr das Tragen einer Mund-Nasen-Maske propagiert wurde. Die AHA-Regeln sind also in jedem Fall ein guter Schutz: Abstand halten, Hygiene beachten und Alltagsmaske (Mund-Nasen-Bedeckung) tragen. Ergänzt werden diese Vorsichtsmaßnahmen durch regelmäßiges Lüften, die Corona-Warn-App und das Reduzieren von Kontakten.

Sie finden diesen Text auch auf der Homepage der LZG unter [www.gesundheitstelefon-rlp.de](http://www.gesundheitstelefon-rlp.de).

In unserem nächsten Gesundheitstelefon ab 1. Dezember 2020 geht es um Geschwister von Menschen mit Behinderung. Vielen Dank für Ihr Interesse und bleiben Sie gesund.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Susanne Schneider, [www.freistil-texte.de](http://www.freistil-texte.de),

Redaktion: Birgit Kahl-Rüther, Mail: [bkahl@lzg-rlp.de](mailto:bkahl@lzg-rlp.de)

## Weiterführende Links zum Thema:

[Offizielle Informationen](#) zum Coronavirus des rheinland-pfälzischen Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie

Wichtige [Rufnummern zum Coronavirus](#)

[Zum allgemeinen Infektionsgeschehen](#) informiert tagesaktuell das Robert-Koch-Institut.

Der [Patientenservice](#) des Kassenärztlichen Bundesvereinigung gibt aktuelle Hinweise zum Coronavirus und stellt einen [COVID-Guide](#) zur Überprüfung eines Corona-Verdachts zur Verfügung.

Viel Wissenswertes rund um [Corona und andere Infektionskrankheiten](#) gibt es bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Das Bundesgesundheitsministerium gibt [Antworten](#) auf Fragen rund um Corona.

Mit der Unterscheidung von Coronavirus, Grippe und Erkältung befasst sich dieser [Beitrag der Deutschen Welle](#).

Wie sich die Symptome von Grippe und Corona unterscheiden, wird in diesem [Video](#) anschaulich dargestellt.

Über das [Delir](#) als Corona-Symptom