

Häufige Fragen

Grippe & Erkältung bei Erwachsenen

Wie kann Medi24 helfen?

Sollte dieses Merkblatt Ihre Fragen nicht ausreichend beantworten, dann rufen Sie uns bitte an, wir helfen gerne weiter.

Bei Grippe und Erkältung stellen unsere Ärztinnen und Ärzte **Zeugnisse zur Arbeitsunfähigkeit** aus (jedoch gelten gewisse Einschränkungen, z. B. nicht rückwirkend, für maximal 3–5 Tage).

Falls nötig und von ärztlicher Seite als sinnvoll erachtet, können **rezeptpflichtige Medikamente** verordnet werden (jedoch keine codeinhaltigen Hustenmedikamente).

Kann ich vorbeugen?

- ✓ Jährliche **Grippeimpfung** (empfohlen v. a. für Risikogruppen)
- ✓ **Gesunder Lebensstil**: viel frische Luft, Bewegung, ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, Stressreduktion
- ✓ **Hände regelmässig waschen**/desinfizieren
- ✓ **Abstand** zu Erkrankten halten



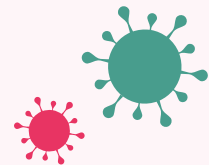
Wie erkenne ich den Unterschied zwischen Grippe und Erkältung?

Grippe (Influenza):

- ✓ **Plötzlicher Beginn mit starkem Krankheitsgefühl**
- ✓ **Typisch**: hohes Fieber, starke Kopf- und Gliederschmerzen, starke Abgeschlagenheit, trockener Husten
- ✓ **Selten** und eher schwach: Schnupfen und Halsschmerzen
- ✓ **Möglich**, aber eher selten: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchweh
- ✓ **Dauer**: 7–14 Tage, Husten oft 2–3 Wochen
- ✓ **Besserung**: Fieber / Gliederschmerzen nach 3–5 Tagen, Erschöpfung länger

Erkältung (Atemwegsinfekt):

- ✓ **Langsamer Beginn, meist mild**
- ✓ **Typisch**: Schnupfen, Halsschmerzen, Husten (verschleimt möglich)
- ✓ **Selten** und eher leicht: Fieber, Kopfschmerzen und Gliederschmerzen
- ✓ **Dauer**: 7–14 Tage
- ✓ **Besserung**: meist nach 5–7 Tagen



Wann sollte ich zum Arzt / zur Ärztin?

- ✓ Wenn **Symptome nach 5–7 Tagen nicht besser** werden oder sich verschlimmern
- ✓ Wenn das **Fieber (>38°) länger als 3 Tage** anhält oder immer wiederkommt
- ✓ Bei **Atemnot, Brustschmerzen** oder starkem Krankheitsgefühl
- ✓ Bei **Unsicherheit, plötzlicher Verschlechterung** oder bei erneuter Verschlechterung nach zunächst gebesserter Situation
- ✓ **Schwangere, ältere Personen (> 65 Jahre) und Personen mit chronischen Krankheiten** (z. B. Herz, Lunge, Diabetes) sollen sich bei Symptomen **früh ärztlich vorstellen**

Wie stellt der Arzt / die Ärztin die Diagnose?

- ✓ Meist durch **Gespräch und körperliche Untersuchung** (Abhören, Abtasten)
- ✓ Bluttests oder Röntgen: nur bei schweren Verläufen oder Komplikationen
- ✓ Nasen-/Rachenabstrich für Test auf Erreger: in der Regel nur bei Risikogruppen, Komplikationen oder schweren Verläufen



Was kann ich selbst tun, um schneller gesund zu werden?

Es braucht **Geduld** – das **Immunsystem braucht seine Zeit**. Die Heilung kann aber unterstützt und die **Beschwerden gelindert werden** durch:

- ✓ **Ruhe & Erholung:** Körper nicht überlasten
- ✓ **Viel trinken** (2 – 3 Liter Wasser oder Tee): beugt Austrocknung vor, löst Schleim
- ✓ **Leichte, vitaminreiche Ernährung:** unterstützt das Immunsystem
- ✓ **Raumklima verbessern:** regelmässig lüften (alle Fenster für 5 min öffnen, 2 – 3 mal täglich), Luftfeuchtigkeit erhöhen (stärkt die Schleimhäute, vermindert Reizhusten / Nasenverstopfung)

Helfen Antibiotika gegen Grippe oder Erkältung?

Nein – Grippe & Erkältung sind **Virusinfektionen**, da helfen Antibiotika nicht. Antibiotika helfen nur, wenn zusätzlich eine **bakterielle** Infektion auftritt (z. B. bei Lungenentzündung, Mittelohrentzündung) – das benötigt eine ärztliche Untersuchung und Beurteilung.



Hausmittel und Medikamente zur Linderung der Symptome:

Halsschmerzen:

- ✓ Gurgeln mit Salbei- oder Kamillentee, Lutschen von Halsbonbons
- ✓ Halslutschtabletten oder Gurgellösungen aus der Apotheke
- ✓ Evtl. Ibuprofen (nach Packungsbeilage) falls die genannten Massnahmen zu wenig helfen

Schnupfen:

- ✓ Nasendusche mit Salzlösung
- ✓ Dampfinhalation mit Kochsalzlösung oder Kamillentee
- ✓ Kurzzeitig abschwellende Nasensprays aus der Apotheke (maximale Anwendung: 5 Tage da Gefahr der Gewöhnung)

Husten:

- ✓ Warme Getränke, Honig, Zwiebelsirup
- ✓ Dampfinhalation mit Kochsalzlösung oder Kamillentee
- ✓ Hustenlöser oder Hustenstiller aus der Apotheke (in Form von Tabletten, Sirups oder Tropfen)

Fieber / Gliederschmerzen / Kopfschmerzen:

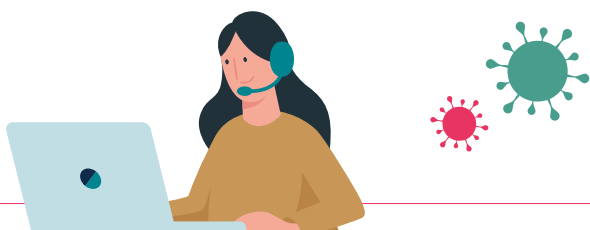
- ✓ Viel Trinken (Wasser oder Tee)
- ✓ Paracetamol oder Ibuprofen (nach Packungsbeilage)

Anmerkung:

Die meisten Erkältungs-Medikamente sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und werden auch mit Rezept nicht von der Krankenversicherung übernommen.

Kann ich arbeiten oder muss ich zu Hause bleiben?

- ✓ Bei einer **Erkältung ohne Fieber** ist das **Arbeiten möglich**, **Maskentragen** oder Homeoffice empfohlen um die Mitarbeitenden nicht anzustecken
- ✓ **Zu Hause bleiben bei Fieber** / starken Erkältungssymptomen (ca. 3 – 5 Tage)
- ✓ **Gefährdete Personen meiden** (Schwangere, ältere Menschen, Kranke, Neugeborene), solange starke Symptome bestehen (erste 5 – 7 Tage)



Kann ich mit Erkältung oder Grippe in die Ferien fliegen?

- ✓ **Leichte Erkältung:** Fliegen möglich, aber Beschwerden können stärker werden (z. B. Ohrendruck, Nasennebenhöhlenentzündung, Husten)
- ✓ **Starke Symptome:** (Fieber, Nase blockiert, starker Husten, Ohrendruck oder Ohrenschmerzen): Reise besser verschieben
- ✓ **Tipps fürs Fliegen mit Erkältung:** Nasenspray vor Start und Landung (Beginn idealerweise 2 Tage vorher), viel trinken (kein Alkohol), Gähnen / Kauen für Druckausgleich, Maske tragen (schützt Mitreisende)
- ✓ **Im Zweifel:** Rufen Sie uns an, wir helfen gerne weiter