

Inkubationszeit und Symptome – Grippe, Covid-19 und Erkältung

Unter der Inkubationszeit versteht man den Zeitraum zwischen der Infektion und dem ersten Auftreten von Symptomen. Dieser Zeitraum kann je nach Erkrankung sehr unterschiedlich sein. Zusammen mit den Symptomen kann man Rückschlüsse auf die Erkrankung ziehen.

	Inkubationszeit	Infektiöser Zeitraum	Symptome	Sonstiges
Grippe	1-2 Tage	4-5 Tage nach Symptombeginn (bei schweren Verläufen bis zu 7 Tage)	Plötzlich einsetzende Symptome. Primär Kopf- und Gliederschmerzen, allgemeine Schwäche. Eine ausgeprägte Nasensymptomatik kommt eher selten vor.	Kann mittels Antigen-Schnelltest bestimmt werden
				Auch nach Genesung kann Erschöpfung anhalten
Covid-19	5-6 Tage (Median); bis zu 14 Tage möglich	Rund 10 Tage	Können diffus sein und Kopfschmerzen, Halsschmerzen und Husten (meist trocken) umfassen. Schnupfen und Gliederschmerzen sind selten	Kann mittels Antigen-Schnelltest bestimmt werden
				Auch nach Genesung kann Erschöpfung anhalten/Long-Covid mit ausgeprägter Fatigue möglich
Grippaler Infekt/ Erkältung	2-7 Tage je nach Erreger	Rund 7 Tage, aber Erreger-abhängig (am ansteckendsten 2-3 Tage nach Symptombeginn, Virenweitergabe bereits vor Symptombeginn möglich)	Erstsymptom: Halsschmerzen Später: Schnupfen und Husten (erst trocken, dann produktiv, dann meist wieder trocken)	Meist wird kein spezifischer Erregernachweis durchgeführt
				Sekundärinfektionen möglich. Auf Sport sollte ausreichend lange verzichtet werden (Gefahr der Myokarditis)