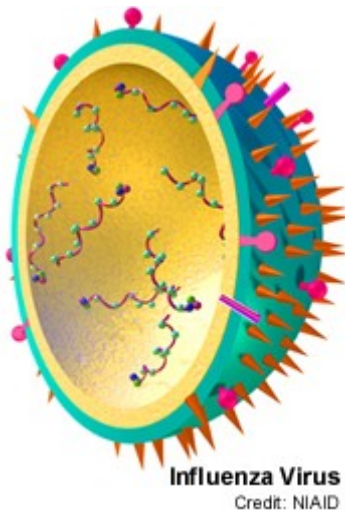




Gripeschutz: Rechtzeitige Vorbeugung ist ratsam

Während der Herbst- und Wintermonate finden Krankheitserreger ideale Bedingungen, um sich auszubreiten. Der Organismus muss mit Wetterumstellungen wie Kälte- und Schmuddelwetter zurecht kommen.

Weil das menschliche Immunsystem bei diesem Klima alle Hände voll zutun hat, ist es verwundbar. Die kalte und trockene Luft verengt die Blutgefäße in den Schleimhäuten von Mund und Nase. Sie schlechter durchblutet und verlieren ihre Feuchtigkeit. Durch den Verlust der natürlichen Barriere haben Erkältungs- und Grippeviren ein leichteres Spiel.



Bei Erkältungskrankheiten wird der Mensch "nur" mit Schnupfen oder Halsweh geplagt. Wenn jedoch Influenzaviren eine Grippe auslösen, sind die Symptome viel stärker: Fieber, starke Kopfschmerzen, Reizhusten, Heiserkeit, Halsweh, Schmerzen hinter dem Brustbein sowie schweres Krankheitsgefühl führen dazu, dass der Betroffene nur noch einen Wunsch hat : Ins Bett gehen zu dürfen.

Vor allem bei älteren und geschwächten Menschen drohen dann auch bakterielle Entzündungen der angegriffenen Schleimhäute. Lebensgefährlich Komplikationen, wie Lungen-

oder Herzmuskelentzündung, können die Folge sein.

Besonders Senioren sollten deshalb die Gefahren einer Grippe nicht unterschätzen, auch wenn es durch neue Medikamente eine bessere Heilungschance gibt.

"Die Grippe oder Influenza sollte erst gar nicht ausbrechen" erklärt Herr Dr. med Nikolaus Frühwein. "Die Impfung steht an erster Stelle aller Maßnahmen." Zahlen des Robert-Koch-Instituts belegen Bei älteren Menschen sind bis zu 70 % der Geimpften vor einem Ausbruch der Grippe geschützt, bei den anderen verläuft die Krankheit zumindest milder.

Neuraminidase-Hemmer wirken nur gegen die Grippe-Erkrankung, wenn die Behandlung in den ersten 36 Stunden nach Auftreten der Symptome beginnt.

Wer nicht geimpft ist, sollte unbedingt bei grippeverdächtigen Symptomen zum Arzt gehen.

Wer sollte sich unbedingt gegen Grippe impfen lassen ?

- Menschen über 60 Jahren
- Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen
- *Menschen mit einem Grundleiden wie beispielsweise:*
- chronische Lungenerkrankung
- Herz-Kreislaufkrankung
- Nierenerkrankung
- Lebererkrankung
- Diabetes
- Stoffwechselerkrankungen oder
- Immunschwäche

Wann ? Möglichst im Oktober- November kann aber auch noch bis in das Frühjahr hinein gespritzt werden

Wie lange hält der Wirkstoff ? eine Saison, da sich die Grippeviren innerhalb kurzer Zeit verändern

Wie verträglich ist eine Impfung ? meist sehr verträglich bei empfindlichen Menschen kann es zu Rötungen und Schwellungen im Einstichbereich kommen

Wer übernimmt die Kosten ? Ihre Krankenkasse

Vorbeugung

Sinken draußen die Temperaturen, werden viele von einer Erkältung eiskalt erwischt. Es kostet zwar ein wenig Überwindung, doch wer sich abhärtet und vorbeugt, kann der Virenattacke einen Strich durch die Rechnung machen.

Wechseldusche

Wie wäre es zum Beispiel mit einer kneippschen Wechseldusche am Morgen? Zunächst warm und dann etwa 30 Sekunden lang kalt duschen. Das Ganze rund dreimal abwechselnd. Dabei immer an den Füßen beginnen. Das bringt die Hautporen auf Trab. Ihre Reaktionsschnelligkeit entscheidet mit, ob man friert oder nicht.

Ist es draußen kalt, müssen sich die Hautporen möglichst schnell schließen, damit die Körperwärme gespeichert bleibt. Bei Wärme öffnen sie sich wieder und die Hitze kann entweichen.

Wer sich zum Wechselduschen nicht durchringen will, kann träge Poren auch durch tägliche Trockenbürstenmassagen trainieren oder einmal pro Woche in die Sauna gehen.

Allerdings nicht, wenn die Erkältung bereits im Anmarsch ist - einem geschwächten Körper schadet saunieren sogar.

Bewegung an der frischen Luft

Abhärten sollte man aber nicht nur die Haut, sondern den gesamten Körper. Garantiert winterhart macht Bewegung an der frischen Luft. Besonders hilfreich ist dafür Ausdauersport, aber auch Spaziergänge nützen.

Dabei nicht gleich die dicke Daunenjacke

hervorkramen. Wer sich zu warm anzieht, lässt seinem Körper keine Möglichkeit, sich langsam an die sinkenden Temperaturen zu gewöhnen. Wenn es dann richtig kalt ist, friert man umso mehr.

Also möglichst oft raus in die Natur - und das bei jedem Wetter. Auf jeden Fall aber wenn die Sonne scheint - der Körper braucht Sonnenstrahlen nämlich, um Vitamin D zu bilden und das stärkt das Immunsystem.



Vitamin C

Doch mit einem Vitamin allein ist es nicht getan. Wer regelmäßig Obst und Gemüse isst, stärkt sich mit weiteren Immunmachern, zum Beispiel Vitamin C. Es steckt nicht nur in Zitrusfrüchten, sondern auch in Paprika, grünem Gemüse und sogar in Kartoffeln.

Der Körper kann Vitamin C aber nur begrenzt verwerten. Die empfohlene Tagesmenge liegt bei 75 Milligramm. Mehr als 200 Milligramm auf einmal einzunehmen, macht jedoch wenig Sinn - der Körper scheidet den Überschuss wieder aus.

Teure Vitaminpräparate, bei denen die Dosis 200 Milligramm oft übersteigt, kann man sich also getrost sparen.

Wenn schon Zusätze, dann Vitamin C-Pulver. Es kostet zwischen 1,50 und 2,50 Euro und lässt sich gezielt dosieren. Am besten dreimal täglich eine Messerspitze, also etwa 75 Milligramm, einnehmen. Denn Vitamin C baut sich schnell ab.



Tee

Ebenfalls wichtig ist es, ausreichend zu trinken. Optimal sind Kräutertees, beispielsweise aus Löwenzahnwurzel oder Rosmarin, aber auch Gewürztees sind nicht zu verachten. Ein Stück Ingwerwurzel schälen, zerkleinern und zehn Minuten ziehen lassen, das wärmt von innen.

Flüssigkeit ist wichtig für die Schleimhäute. Sie transportieren über Flimmerhärchen Schadstoffe aus dem Körper. Trocknet die Schleimhaut aus, arbeiten die Härchen langsamer. Krankheitserreger können sich so leichter festsetzen.

Lüften

Auch trockene Raumluft setzt den Schleimhäuten zu. Deshalb mehrmals täglich kurz Stoßlüften und so für genügend Luftaustausch sorgen. Die Fenster den ganzen Tag in Kippstellung zu halten bringt dagegen nichts - es vergeudet nur Energie. Gut für das Raumklima sind auch Luftbefeuchter.

Wenn einen die Erkältung trotz aller Vorbeugung doch erwischt, dann sollte man sich ein heißes Bad mit ätherischen Ölen gönnen - das hilft zwar nicht sofort wieder auf die Beine, tut aber richtig gut.