

Gesund durch den Winter

ODER

Warum ein Pinguin (wahrscheinlich) keine Grippe bekommt!

Machen Sie es wie der Pinguin: Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft, tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung, ernähren Sie sich gesund und vor allem: Flossen weg vom Gesicht!



Viele Infektionserreger nehmen wir über die Hände aus der Umwelt auf. Durch Berührungen im Gesicht können Sie dann über die Schleimhäute von Augen, Nase und Mund in unseren Körper gelangen.

Deswegen ist die beste Vorbeugung gegen Infekte eine vernünftige Händehygiene und eben das konsequente Meiden von Berührungen des eigenen Gesichtes.

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen: 3-4 Infekte im Jahr sind auch bei einem ansonsten gesunden Erwachsenen völlig normal. Doch wie unterscheidet sich zwischen einer echten Virusgrippe (Influenza) und einem grippalen Infekt (Erkältung)? Was ist zu beachten, was kann ich außer der „Pinguin-Methode“ noch vorbeugend tun?

Eine Virusgrippe (Infektion mit dem Influenzavirus) beginnt zumeist schlagartig. Aus völliger Gesundheit heraus bekommen Sie plötzlich hohes Fieber, eventuell begleitet von schmerzhaftem, trockenem Husten, Hals- und Kopfschmerzen. Sie haben ein starkes Krankheitsgefühl, müssen tatsächlich bis zu 14 Tagen das Bett hüten.

Ein grippaler Infekt bzw. eine Erkältung (von zahlreichen anderen Viren verursacht) kündigt sich hingegen oft schleichend an, die Symptome und das Krankheitsgefühl sind in der Regel nicht so ausgeprägt.

Beiden gemeinsam ist, dass Antibiotika gegen die Infektursache machtlos sind, da sie nur gegen bakterielle und nicht gegen virale Infektionen wirken. Medikamentös können nur die Symptome wie Fieber-, Kopf- oder Gliederschmerzen gelindert werden. Wichtig ist außerdem eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Nur, wenn zum Virusinfekt noch eine Folgeentzündung durch Bakterien hinzukommt (typischerweise zum Beispiel eine Lungenentzündung), wird Ihr Arzt Ihnen doch Antibiotika verordnen.

Um andere Menschen nicht anzustecken, sollten Sie den persönlichen Kontakt auf ein Minimum reduzieren, bleiben Sie in beiden Fällen zuhause bis Sie sich auskuriert haben. Husten Sie nicht in die Hände, sondern ggf. in die Ellenbeuge, benutzen Sie Taschentücher nicht mehrfach, niesen Sie nicht frei in den Raum.

Im Fall der Virusgrippe haben Sie außerdem die Möglichkeit, sich jedes Jahr im Herbst mit dem aktuellen Impfstoff impfen zu lassen und so vor den Grippeviren geschützt zu sein, die die WHO für die jeweilige Saison als Hauptgefährdung ausgemacht hat.

Die Impfung schützt nicht nur Sie vor der Influenza und ihren Komplikationen, sondern hilft auch Infektionsketten zu unterbrechen und dient somit auch dem Schutz von Personen, die sich aus gesundheitlichen Gründen nicht impfen lassen können, wie zum Beispiel Säuglinge oder alte Menschen in Ihrem persönlichen Umfeld

Kommen sie gesund durch den Winter!

Dr. Agnes Ipsen und Dr. Susanne Dürr (Betriebsärztlicher Dienst)