

## Grippe & Erkältung vorbeugen: Tipps

Regelmäßig erreichen uns Meldungen von Erkältungs- und Influenza-Wellen. Es scheint, als würden alle um uns herum husten und niesen. Die schlechte Nachricht: Dabei werden Viren und Bakterien mit einer Geschwindigkeit von 150 km/h aus Mund und Nase geschleudert. Die gute Nachricht: Es gibt ein Entkommen.

Durchschnittlich ist jeder Erwachsene drei- bis viermal im Jahr krank.

Hier 11 Tricks, mit denen Sie einer Ansteckung effektiv vorbeugen können:

### 1. Handschuhe tragen

Die meisten Krankheiten werden über die Hände übertragen. Wer unterwegs Fingerhandschuhe trägt und sich dabei nicht ins Gesicht fasst, minimiert sein Erkältungsrisiko enorm. Die meisten Krankheiten werden über die Hände übertragen! Ein Kranker berührt den Haltegriff in der U-Bahn, danach hält sich ein gesunder Mensch daran fest, reibt sich anschließend mit den Händen Nase und Augen – und schon haben es Viren oder Bakterien geschafft, auf die besonders empfindlichen Schleimhäute zu gelangen.

### 2. Hände waschen

Seife verteilen, die Zwischenräume der Finger nicht vergessen, mit warmem Wasser gründlich spülen und abtrocknen. Einmalhandtücher verwenden.

### 3. Abstand halten

Halten Sie sich in Zeiten der Grippewelle von Menschenansammlungen fern. Ist das nicht möglich, versuchen Sie zu kranken Mitmenschen Abstand zu halten. Zudem sollten Sie versuchen in solchen Situationen immer durch die Nase zu atmen, deren Flimmerhärchen fangen etliche Viren ab.

### 4. Nase spülen

Wer abends seine Nase von Krankheitserregern befreit und die Nasenschleimhäute befeuchtet, hat gute Chancen gesund zu bleiben. Für die Spülung braucht man eine Nasendusche (Drogerie), die mit lauwarmem Wasser und einer Salzmischung (Nasen-Spülsalz oder normales Kochsalz) gefüllt wird. Zuviel Salz greift die Nasenschleimhäute an, deshalb sollte das Verhältnis stimmen: 9 Gramm Salz je Liter Wasser.

### 5. Vitamin C und Zink einnehmen

In der Erkältungszeit kann zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung mit vitamin- und mineralstoffreicher Kost, auch ein Kombinationspräparat aus Vitamin C und Zink sinnvoll sein um das Immunsystem zusätzlich zu stärken. Sogenannte Depot-Kapseln setzen die beiden Stoffe in kleinen Dosen über den ganzen Tag verteilt frei. Sie sollten mit mindestens zweistündigem Abstand zu einer Mahlzeit, am besten vor dem Schlafengehen geschluckt werden

### 6. Fußbäder nehmen

Regelmäßige Fußbäder können Infekte verhindern, weil sie dem Körper Wärme zuführen und die Durchblutung der oberen Atemwege anregen. Besonders gut wirken sie, wenn die Temperatur langsam gesteigert wird.

So geht's: Einen großen Eimer/Schüssel mit etwa 36°C warmem Wasser füllen, sodass die Hälfte Ihrer Waden bedeckt ist. Nun das Bad alle drei Minuten mit heißem Wasser nach und nach auf finale 41°C erhöhen. Füße insgesamt 15 Minuten baden, anschließend gut abtrocknen und dicke Socken anziehen. Wer unter Schlafstörungen leidet, sollte das Fußbad nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen machen, da die durchblutende Wirkung wach machen kann.



Beim ungeschützten Niesen und Husten werden Grippeviren übertragen!

### 7. Gesundes Trinken

Reichlich Wasser (2-3 Liter) und ungesüßte Getränke versorgen Haut und Schleimhäute mit Feuchtigkeit, sodass diese eine wirksame Barriere gegen Viren und Bakterien bilden können. Besonders gut sind in der Erkältungszeit Tees mit Ingwer, Holunder oder Lindenblüten, welche das Immunsystem stimulieren. Auch kann ein Anti-Erkältungstrunk einmal täglich eingenommen werden: 100ml Möhren- und frisch gepresster Orangensaft, ½ TL geriebener frischer Ingwer und 1 EL Sanddornsaft.

### 8. Vor Auskühlung schützen

Achten Sie darauf, dass Sie gegen Kälte, Feuchtigkeit und besonders gegen Zugluft richtig geschützt sind. Unzweckmäßige Kleidung, nasse Haare oder nasskalte Füße sind zu vermeiden.

### 9. Wechselduschen machen

Trainieren Sie Ihr Immunsystem gegen die Kälte mit Wechselduschen. Nach der warmen Brause am Morgen das Wasser auf kalt stellen und - bei den Füßen angefangen – zuerst die Beine, dann Arme und Oberkörper abbrausen. Kurz vor dem Zubettgehen sollten keine Wechselduschen angewendet werden, die angeregte Durchblutung kann einen unruhigen Schlaf bescheren.

### 10. Viel schlafen

Schlafmangel schadet unserem Immunsystem. Wer weniger als 7 Stunden pro Nacht schläft, erkältet sich, einer Studie zufolge, dreimal so schnell wie jemand der mehr als 8 Stunden Schlaf hat. Bei Schlafstörungen früh etwas unternehmen. Auch ein Schläfchen mittags oder nach der Arbeit kann dem Körper gut tun.

### 11. Stress bekämpfen

Entspannung ist das Allheilmittel schlechthin. Stress raubt dem Körper sehr viel Kraft und schwächt somit das Immunsystem. Fahren Sie deshalb in der Grippezeit alle Stressfaktoren so weit wie möglich herunter. Erlernen Sie zusätzlich Techniken, die Sie entspannen, z.B. Yoga oder Autogenes Training.

Auch übermäßiger Alkohol- und Nikotingenuss kann die Abwehrkräfte schwächen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund durch die kalte Jahreszeit kommen!

Ihr azbTeam

**azb**  
arbeitsmedizinisches zentrum basel

Düngerstrasse 81 – CH-4133 Pratteln – Tel. +41 61 821 82 60

E-Mail: [info@azbasel.com](mailto:info@azbasel.com) - [www.azbasel.com](http://www.azbasel.com)