

Verhütung von Erkältungskrankheiten – das Wichtigste in Kürze

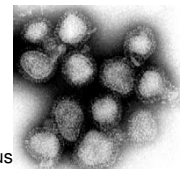
Dr. med. Urs Hinnen

Erkältungskrankheiten sind eine typische Begleiterscheinung der kalten Jahreszeit und gehen mit Schnupfen, Husten, Abgeschlagenheit, Halsschmerzen, Kopfschmerzen, sowie gelegentlich mit leichtem Fieber einher. Es handelt sich um Tröpfcheninfektionen, die insbesondere durch Niesen und Husten übertragen werden.



Im Volksmund spricht man gelegentlich auch von Grippe, was nicht korrekt ist, handelt es sich doch bei der Grippe um eine schwere Infektionskrankheit mit hohem Fieber, die Betroffene in aller Regel für ca. eine Woche ans Bett bindet und gegen die man sich mittels Grippeimpfung schützen kann.

Erkältungen und Grippe sind virale Erkrankungen, d.h. sie werden durch Viren übertragen. Detaillierte Informationen über die Grippe finden Sie auch auf der Download-Seite unter der Rubrik 'Extranet'.



Influenzavirus

Ansteckungsgefahr und Vorsorge

Ansteckungsgefahr besteht, wo sich Menschen in engem räumlichem Kontakt miteinander befinden. Um sich vor der Ansteckung zu schützen, müssten Sie daher jeglichen Kontakt mit erkälteten Personen meiden, was am Arbeitsplatz in der Regel nicht möglich sein dürfte.

Gibt es andere Massnahmen, die eine Erkältung zuverlässig verhindern?

Die Antwort ist nein – einen absoluten Schutz vor Erkältungskrankheiten gibt es nicht. Das heisst aber nicht, dass Sie nichts zur Vorbeugung tun können. Mit der richtigen Prophylaxe können Sie durchaus das Ansteckungsrisiko vermindern und auch dafür sorgen, dass die Erkältung nur einen leichten Verlauf nimmt. Die entsprechenden Massnahmen werden am Besten unter dem Begriff 'Stärkung der Immunabwehr' zusammengefasst.

Stärken der Immunabwehr

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, um Ihr Immunsystem fit zu machen und damit die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten zu reduzieren. Hier die wichtigsten Punkte, die es zu beachten gilt:

- ***Bewegen Sie sich regelmässig und zwar am besten draussen!***
Mindestens eine halbe Stunde pro Tag sollten Sie zügig gehen, Velo fahren oder eine andere körperliche Tätigkeit verrichten, die Sie ein wenig ins Schwitzen bringt. Dadurch steigern Sie nicht nur Ihre Ausdauer-Fitness sondern Sie stärken gleichzeitig Ihre Immunabwehr.
- ***Vermeiden Sie Stress!***
Chronischer Stress ist Gift für das Immunsystem. Sorgen Sie dafür, dass sie sich zwischendurch regelmässig entspannen und lernen Sie besser mit Stress umzugehen. Versuchen Sie sich besser zu organisieren und mehr Distanz zu den stresserzeugenden Problemen zu gewinnen.



- *Ernähren Sie sich ausgewogen!*

Wichtige Nährstoffe in der Erkältungsprophylaxe sind Vitamine (Vitamin C, Betacarotin und Vitamin E), Mineralstoffe (Zink, Selen) und die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Deshalb ist es besser viel Obst, Salat und Gemüse zu essen als diese Stoffe in Form von Tabletten zu sich zu nehmen. Verzichten Sie zudem möglichst auf fettreiche Nahrung, da sie zu erhöhten Blutfetten und somit zu einer Hemmung des Immunsystems führt.



- *Halten Sie sich bei guter Laune!*

Positive Gefühle steigern die Abwehrkräfte. Sorgen Sie für schöne Erlebnisse und lachen Sie des öfteren.



- *Schlafen Sie genug!*

Ausreichender Schlaf fördert erwiesenermassen das Immunsystem.

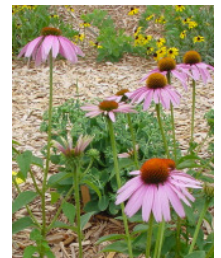


- *Trainieren Sie die Thermoregulation ¹⁾ und verbessern Sie die Durchblutung*

Temperaturveränderungen wirken sich positiv auf die Abwehrkräfte aus. Spaziergänge an der frischen Luft, eine kühle Dusche am morgen oder regelmässige Saunabesuche sind zu empfehlen.

- *Sonnenhut-Präparate (Echinacea) stärken das Abwehrsystem.*

Allerdings dürfen sie nicht ständig, sondern nur in Intervallen eingenommen werden.



¹⁾ Thermoregulation bedeutet das Einregulieren des Wärmehaushalts zwischen dem Körper und seiner Umgebung durch einen dauernden Wärme- und Feuchtaustausch