Jährlich erwischt die Grippe weltweit jeden Neunten

Grippeviren im Herbst bekämpfen

So bleiben Sie gesund!

Wie in jedem Jahr ist die Grippewelle auch diesen Herbst wieder im Anmarsch. Eine „echte Grippe“ ist dabei eine Erkrankung, die durch den Influenza-Virus ausgelöst wird. Betroffene leiden an Fieber, Übelkeit, Hals- und Kopfschmerzen, in der Regel klingen die Beschwerden nach einer Woche allerdings wieder ab. Doch so harmlos sie erscheinen mag: Eine Grippe kann auch weniger glimpflich verlaufen. Die ersten Symptome treten normalerweise 48 Stunden nach einer Ansteckung mit dem Influenza-Virus auf. Bei bestimmten Risikogruppen kann es dabei zu Komplikationen kommen. **Gefährdet sind vor allem Schwangere, chronisch Kranke oder Menschen, die über 65 Jahre alt sind und deren Immunsystem nicht mehr so effektiv arbeitet.**

Ansteckung vermeiden

Am besten ist es natürlich, sich gar nicht erst mit dem Grippe-Virus anzustecken. Leider ist die Infektion jedoch sehr leicht übertragbar. Erkrankte sind bereits ansteckend, bevor Symptome auftreten, weshalb man sich auch dann infiziert haben kann, wenn man glaubt, keinen Kontakt mit einem Erkrankten gehabt zu haben. Kommen die Hände mit Oberflächen in Berührung, auf denen der Virus lauert, wie z. B. Türklinken oder auch Haltestangen im Bus, ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis sich der Virus im Körper ausbreitet. Ein Tipp ist daher, sich in der Grippezeit so wenig wie möglich ins Gesicht zu fassen, um den Kontakt zwischen den Händen und den Schleimhäuten zu vermeiden. Außerdem ist regelmäßiges Händewaschen besonders wichtig, um eine Ansteckung zu verhindern. Bei älteren Menschen ist es zusätzlich ratsam, eine Grippeimpfung in Anspruch zu nehmen. Auch jüngere Menschen tragen von einer solchen Vorsichtsmaßnahme in der Regel keine Schäden davon. Die Grippe-Impfung muss jedoch jährlich wiederholt werden, damit sie wirksam ist.

Symptome lindern

Hat es einen doch erwischt, ist das oberste Gebot, sich körperlich zu schonen, viel Zeit im Bett zu verbringen und ausreichend zu trinken, vor allem wenn man unter Fieber leidet. Wasser und Kräutertees sind besonders geeignet, auf

Kaffee und Alkohol sollte man unbedingt verzichten. Die Behandlung richtet sich ganz nach den jeweiligen Beschwerden, die von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich ausfallen können. Bei Fieber helfen kühle Wadenwickel, Gurgeln mit warmem Salbeitee kann Halsschmerzen effektiv lindern, und eine warme Suppe stärkt den Erkrankten. Husten- und Schnupfenbeschwerden können durch Inhalieren einer Kamillelösung bekämpft werden. Bei starken Kopf- und Gliederschmerzen sind auch Schmerzmittel sinnvoll. Mit weiteren Medikamenten muss eine Grippe normalerweise nicht behandelt werden. **Stellt sich jedoch nach mehreren Tagen immer noch keine Besserung ein, sollte man zum Arzt gehen, denn es gibt Möglichkeiten, Grippe auch mit Antibiotika zu behandeln.**

Fotos: Pixabay; Fotolia / kathrinleu / Ralf Geithe / Antoniogiullem / Rido

Tipps für eine gute Nacht

Perfekt schlafen

Schlafprobleme sind ein weit verbreitetes Phänomen. Dabei gibt es einige einfache Tipps und Ratschläge, die in vielen Fällen zu einer besseren Nachtruhe führen. Zunächst ist es wichtig, zu wissen, dass jeder Mensch ein unterschiedliches Schlafpensum braucht: Während für manche acht Stunden perfekt sind, benötigen andere nur sechs. Ist man also generell sehr früh wach, hat man nicht zwangsläufig eine Schlafstörung. Wer große Schwierigkeiten beim Einschlafen hat, sollte unbedingt auf einen Mittagsschlaf verzichten – das gilt auch dann, wenn gegen Mittag die Müdigkeit eintritt. Bei einer Schlafstörung powert man sich am besten tagsüber aus, um abends richtig müde ins Bett zu fallen. Ein weiterer wichtiger Faktor für eine erholsame Nacht ist der Standort des Betts. **Dieses sollte nicht am Fenster, sondern besser an der wärmsten Wand im Zimmer stehen. Die „perfekte“ Raumtemperatur beträgt in der Nacht übrigens rund 16 bis 20 °C.**

Altbewährte Hausmittel

Schnelle Hilfe

Mit Stiften & Oliven auskurieren

Viele alte Hausmittel, die früher noch jeder kannte, geraten immer mehr in Vergessenheit – dabei sind sie heute noch so wirksam wie damals.

✖ Wer von Kopfschmerzen geplagt wird, kann einen Bleistift quer zwischen die Zähne nehmen. Das entspannt die verkrampften Muskeln im Gesicht und löst so den Kopfschmerz.

✖ Salzwasser ist ein bewährtes Mittel gegen Halskratzen sowie Mandelentzündungen.

✖ Hühnersuppe hilft nicht nur bei einer Erkältung, sondern kann auch bei Herz-Kreislaufproblemen zum Einsatz kommen, denn sie senkt nachweislich den Blutdruck.

✖ Bei Reiseübelkeit empfiehlt es sich, langsam auf einer Olive zu kauen. Die in der Frucht enthaltenen Gerbstoffe beruhigen den Magen nachweislich.