

Atembeschwerden und Hustenreiz sind während der jährlichen Grippesaison nichts besonderes. Aber Achtung: Hinter diesen Symptomen steckt nicht immer nur eine harmlose Erkältung.

Luft zu verbreiten, reicht be-

und 500 000 Menschen pro Jahr erkranken Schätzungen zufolge an einer sogenannten Pneumonie, im Volksmund als Lungenentzündung be-kannt. Wird diese früh erkannt und richtig behandelt, ist sie in der Regel nach zwei bis drei Hustenreiz ist eines Wochen überstander milderen den. Doch im Er-Symptome. kennen liegt bereits die Krux des Krankheitsbildes - denn nur die wenigsten rechnen bei den meist unauffälligen Symptomen direkt mit einer Lungenentzündung.

Anzeichen erkennen

Wie eine Erkältung oder Grippe auch, wird die Lungenentzündung in den meisten Fällen per Tröpfcheninfektion übertragen. Um die gefährlichen Bakterien in der reits ein Nieser. Bei gesunden Menschen schaltet sich das Immunsystem rechtzeitig dazwischen

und wehrt die gefährlichen Bakterien ab. Sind die Abwehrkräfte jedoch geschwächt, beispielsweise durch paral-

lel verlaufende oder chronische Erkrankungen wie Diabetes, gelangen die Bakterien dann und wann dennoch in die Luftröhre. Auch bestimmte Risikogruppen wie Schwangere, Kinder und Menschen über 65 Jah-

Antibiotika helfen nur gegen bakterielle Infektionen nicht gegen Viren.

ren, deren Immunsystem bereits alle Hände voll zu tun hat, werden öfter befallen. Die typischen Symptome der Lungenentzündung unterscheiden sich dann meist nur durch ihre besondere Schwere von denen "üblicher" Krankheiten. Ein Anstieg von Fieber, das gut und gerne die 40° C-Marke erreicht, und Schüttelfrost sind typische Anzeichen. Dazu kommen Atembeschwerden, ein Gefühl von Erschöpfung sowie ein höherer Pulsschlag.

Therapie einleiten

Wird die Lungenentzündung rechtzeitig erkannt, lässt sich ein Krankenhausbesuch vermeiden.



Dann gilt es, für eine gewisse Dauer vom Arzt verschriebene Antibiotika einzunehmen und auch nicht gleich abzusetzen, wenn man sich besser fühlt. Gleiches gilt auch für die zwei- bis dreiwöchige Schonfrist: Selbst, wenn die Krankheit nach der ersten Woche schon einigermaßen erträglich erscheint, sollte man sich nicht wieder in die Arbeit stürzen. Denn das kann Folgeerkrankungen hervorrufen, die meist schlimmer als die Erstinfektion verlaufen. Eine überwachte Behandlung in einem Krankenhaus wird vor allem Risikopatienten empfohlen - und solchen, die von einer atypischen Pneumonie betroffen sind. Darunter versteht man eine

nicht bakterielle Ansteckung, die von einem anderen Erreger herrührt. Denn nicht nur Bakterien können eine Lungenent-

In Krankenhäusern bilden sich häufiger resistente Keime.



Durchblutungsstörungen können eine Lungenentzündung begünstigen.

zündung auslösen: Antibiotika-resistente Viren finden sich ebenso auf der Liste von Ursachen wieder wie chemische Reize, z. B. Gase und Staub.

Die Lunge trainieren

Generell sind vor allem jene Menschen betroffen, die ein schwaches Immunsystem haben. Doch die körpereigene Abwehr kann trainiert werden: Eine gesunde Lebensführung, die mit regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft und dem Verzicht auf Rauchen einhergeht, wirkt bereits Wunder. Bettlägerige Personen sollten zudem vorbeugende Atemgymnastik durchführen. Außerdem empfehlen Fachgesellschaften bestimmte Impfungen für Risikogruppen, die eine Lungenentzündung zwar nicht verhindern, aber mögliche Komplikationen eindämmen können. Fühlen sich die typischen Erkältungs-Symptome etwas heftiger als üblich an, empfiehlt sich ein vorsorglicher Arztbesuch.





Zähne warnen

Parodontitis kann auf nahende Alzheimer-Erkrankung hinweisen

Wird eine Parodontitis nicht behandelt, können deren Bakterien ins Gehirn gelangen. Dort stellen sie ein Risiko für einen Alzheimer-Ausbruch dar - das fanden nun Forscher der University of Illinois heraus.

X Die Symptome der Parodontitis sind Entzündungen den Zahnfleisches, Rötungen, lockere Zähne und häufig auch Mundgeruch, der trotz regelmäßiger Mundhygiene nicht verschwindet.

***** Industriell verarbeitete Lebensmittel erhöhen das Risiko einer Parodontitis. Insbesondere Fertiggerichte und überzuckerte Nahrung verschlechtern die Zahngesundheit.

Eine Parodontitis breitet

sich bis in den Kiefer-

knochen aus.

* Carotinoide und A-Vitamine wirken der Krankheit entgegen. Erstere finden sich z.B. in Blattgemüse, letztere in tierischen Produkten, vor allem der Leber.

Natürliche Alleskönner

Superfood Basilikumsamen

Die Pflanzensamen von Basilikum werden hierzulande meist nur als Saatgut verwendet. Dabei sind die kleinen Körnchen ein wahres Superfood und den Chiasamen nicht unähnlich.

* Zubereitet wird das Superfood, indem man es mit Wasser anrührt und einige Minuten quellen lässt. Die Körner können dann pur verspeist oder als Gewürz verwendet werden.

* Die Samen wirken unter anderem antioxidativ, antibakteriell und krampflösend.

X Nach dem Einweichen in Wasser erhalten die Kerne eine gelartige Konsistenz, welche sich positiv auf den Verdauungstrakt auswirkt. Sodbrennen, Magenkrämpfe und Verstopfungen werden dadurch gelindert.

X Man sagt den Samen außerdem nach, dass sie bei Depressionen und Migräne echte Stimmungsaufheller

