So bereiten Sie sich auf die Grippewelle 2020/21 vor

Fakt

Man kann sich gleichzeitig mit COVID-19 und der Grippe anstecken. Der Krankheitsverlauf ist entsprechend schwerer.

Grippe, Erkältung & Corona – das gilt es zu beachten

Kampf den Viren!

Genügend Abstand zu anderen halten, alle Hygieneregeln befolgen, im öffentlichen Raum möglichst wenige Oberflächen berühren und regelmäßig die Hände desinfizieren – spätestens seit dem Ausbruch des Coronavirus' kennt die Mehrheit aller Deutschen die Regeln zur Vorbeugung einer Tröpfcheninfektion aus dem FF. Mit dem Herbst kommt nun allerdings der nächste bekannte Virus wieder: Die Grippe-Saison startet.

Im Schlaf produziert der Körper ein Protein, das die Abwehrkräfte stärkt.

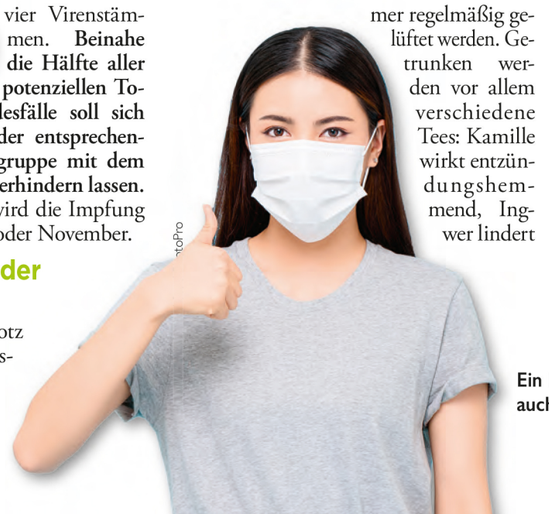
Alles „beim Alten"

Die gute Nachricht zuerst: Da man eine Erkältung oder Grippe fast auf dieselbe Art vermeidet wie COVID-19, ist in der kommenden Saison mit weniger Ansteckungen zu rechnen. Denn viele, die es mit der Hygiene im vergangenen Jahr vielleicht nicht so ernst genommen haben, dürften ihr Verhalten mittlerweile noch einmal überdacht haben. Eine weitere vorbeugende Maßnahme kann speziell für die Grippe jedoch ergriffen werden: Im Gegensatz zu Corona- gibt es für die Grippeviren Impfstoffe. **Eine Immunisierung wird von der Ständigen Impfkommission allen Menschen über 60 Jahren, Personen mit chronischen Erkrankungen sowie Schwangeren empfohlen.** Erstmals wird 2020/21 außerdem ein neuer Impfstoff eingesetzt: Fluad Tetra ist speziell für Senioren ab 65 Jahren angedacht und schützt vor vier Virenstämmen. **Beinahe die Hälfte aller potenziellen Todesfälle soll sich in der entsprechenden Zielgruppe mit dem neuen Stoff verhindern lassen.** Empfohlen wird die Impfung im Oktober oder November.

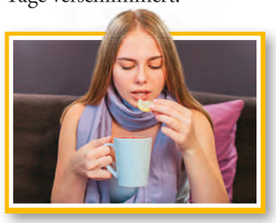
Hühnersuppe beinhaltet das Eiweiß Cystein, das Entzündungen hemmt.

Corona oder Grippe?

Zeigt man trotz aller Vorsichtsmaßnahmen Symptome, gilt es zunächst herauszufinden, ob man nun unter einer Erkältung, Grippe oder doch COVID-19 leidet. Einen Hinweis liefert die Inkubationszeit: Zwischen der Ansteckung und den ersten Symptomen vergehen bei der Grippe lediglich wenige Stunden bis zwei Tage. Ein COVID-19-Ausbruch dauert deutlich länger, nämlich zwischen fünf und 14 Tagen. Grippesymptome treten zudem sehr plötzlich auf, während sich die Coronavirus-Infektion langsam über mehrere Tage verschlimmert.



Ein Mund-Nasen-Schutz hilft natürlich auch im Kampf gegen die Grippe.



Salbeitee hilft gegen Hals- und Rachenschmerzen.

Hilfreiche Hausmittel

Ist eine Corona-Infektion ausgeschlossen, hält man sich an die bekannten Hausmittelchen. Da der Körper viel Energie für den Kampf gegen die Erreger benötigt, gönnt man ihm vermehrt Ruhe. **Es gilt, ein angenehmes Raumklima von ca. 20° C zu schaffen,** außerdem sollte das Schlafzimmer regelmäßig gelüftet werden. Getrunken werden vor allem verschiedene Tees: Kamille wirkt entzündungshemmend, Ingwer lindert Schmerzen, und Holunderblüte ist schweißtreibend. **Zwei Liter Flüssigkeit sollte man pro Tag zu sich nehmen, um einer Dehydrierung vorzubeugen.** Kalte Wadenwickel senken indes das Fieber. Hierfür wird ein Baumwoll- oder Leinentuch in zimmerwarmes Wasser getunkt und um das Bein gewickelt. Ein zweites trockenes Tuch umhüllt den Wickel. Rund 15 Minuten sollte dieser aufgelegt bleiben.

Obst enthält viele Mineralstoffe und Vitamine, die dabei helfen, schneller gesund zu werden.

Husten lindern

Gegen Husten und Halsschmerzen gibt es besonders viele Hausmittel. **Beliebt ist das Gurgeln mit Kamillentee oder einer speziellen Salzlösung, die man in der Apotheke kaufen kann. Ein bis zwei Teelöffel Zwiebelsirup lindern Beschwerden ebenfalls.** Den Wunder-Mix stellt man ganz leicht selbst her, indem man eine Zwiebel in kleine Würfel schneidet, in ein Gefäß mit Deckel füllt und ein bis zwei Esslöffel Honig dazu gibt. Verschließt man das Ganze und wartet einige Stunden, entsteht der Zwiebelsirup, der übrigens auch gegen Schnupfen hilft. Klingen die Beschwerden nach wenigen Tagen nicht ab, ist erneut der Gang zum Arzt gefragt. **Denn gegen Grippe und Erkältung gibt es eine Reihe wirksamer Medikamente – genau wie laut Expertenmeinungen in Kürze auch gegen COVID-19.**

mein TV magazin

Zufriedenheit im Job steigt

Arbeit zu Hause

Homeoffice reduziert den Stress

Durch die Coronakrise verdreifachte sich die Anzahl derjeniger, die von Zuhause aus arbeiten. Am Anfang gab es bezüglich der Homeoffice-Welle viele Vorurteile – eine neue Studie entkräftet diese.

Im Dezember klagte mehr als ein Fünftel aller Arbeitnehmer über zu viel Stress im Job. **Diese Zahl sank auf 15 % – die meisten fühlen sich im Homeoffice weniger unter Druck gesetzt.**

Familie und Job lassen sich dank Homeoffice besser vereinen, **was ebenfalls zur Stressreduktion beiträgt.**

Jüngeren Mitarbeitern fällt es jedoch schwerer, eine **Grenze zwischen Job und Freizeit zu ziehen.**

Bloß kein Burn-out!

mein TV magazin

Diese Warnsignale sollten Sie erkennen

Stress im Berufs- und Privatleben wirken sich negativ auf die Gesundheit aus. Das kann zu geistiger, körperlicher und emotionaler Erschöpfung führen – einem sogenannten Burn-out. Auf diese Symptome sollte man achten:

❖ **Man fühlt sich besonders müde oder hat das Gefühl, öfter krank zu sein.** Auch die Schlafqualität nimmt ab. Häufig fühlt man sich den ganzen Tag lang antriebslos. Rückzüge aus dem sozialen Leben sind ebenfalls ein Merkmal.

Der Gang zur Arbeit wird für Betroffene zur Qual.

❖ **Erschöpfung und Frustration sind zwei konstante Begleiter.** Diese können später in Depression und Verzweiflung umschlagen. Ein Gefühl der innerlichen Leere macht sich breit.

❖ **Der Körper reagiert mit Magen- und Kopfschmerzen,** die Verdauung spielt verrückt, und die Muskeln verspannen sich ständig. Auch die zusätzliche Ab- oder Zunahme von Gewicht kann ein Indikator eines bevorstehenden Zusammenbruchs sein.