

## Grippe und Erkältungen – So kommen Sie gut durch Herbst und Winter

Mit Beginn der kalten Jahreszeit sind auch Erkältungskrankheiten mit ihren typischen Symptomen wieder im Vormarsch: Der Hals kratzt, die Nase tropft, der Kopf schmerzt und die Betroffenen fühlen sich müde und abgeschlagen. In der Regel wird unser Immunsystem mit banalen Infekten leicht fertig. Doch um die lästigen Symptome erträglich zu machen, helfen jetzt vielfach pflanzliche Arzneimittel und altbewährte Hausmittel. Ich berate Sie gern.

### Wie kann ich Erkältungen vorbeugen?

Gegen Erkältungen gibt es keine Impfungen. Vorbeugen können Sie dennoch: Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte durch ausgewogene Ernährung mit ausreichend Flüssigkeitszufuhr, durch Bewegung an frischer Luft, ausreichend Schlaf und an die Witterung angepasste Kleidung. Wenn Sie die Gelegenheit zum Saunabesuch haben, setzen Sie sich am besten regelmäßig „unter Dampf“. Neben anderen positiven Effekten härten die Wärme-Kälte Reize Sie ab.

Lüften Sie Ihre Wohnung oder im Büro ausreichend. Achten Sie auf die sogenannte „Stoßlüftung“. So gelangt viel frische Luft in die Räume, ohne dass diese ausgekühlt werden.

Waschen oder desinfizieren Sie Ihre Hände mehrmals am Tag um Erkältungs- und Grippeviren keine Chance zur Verbreitung über diesen Weg zu geben.

### Wie kann ich einer Virusgrippe vorbeugen?

Anders als bei Erkältungen oder grippalen Infekten gibt es für die Virusgrippe eine Schutzimpfung. Das Robert-Koch-Institut teilte in einer Pressemitteilung vom 17. September 2013 mit, dass „die beste Zeit für die Impfung die Monate Oktober und November“ sind. „Eine Impfung kann aber auch später nachgeholt werden, selbst zu Beginn und im Verlauf der Grippewelle. Allerdings steigt dann das Risiko, dass man sich infizieren könnte, bevor der Impfschutz aufgebaut ist.“

**In meiner Praxis können Sie selbstverständlich auch die aktuelle Grippeschutzimpfung erhalten. Sprechen Sie mich gern an, wenn Sie Fragen dazu haben.**

### Und wenn es mich erwischt hat?

Charakteristisch für eine Virusgrippe sind unter anderem eine rasche, abrupte Verschlechterung des Allgemeinbefindens, starke bis bohrende Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen und trockener Husten. Meist geht die Virusgruppe auch mit Fieber und Halsschmerzen einher. Sie sollten bei diesen Symptomen unbedingt einen Arzt aufsuchen. Auch wenn ein anscheinend harmloser Husten oder Schnupfen schon länger als eine Woche andauern, lassen Sie die Ursachen bitte von einem Arzt klären.



Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit.

Ihre

*Cornelia Müller-Taufertshöfer*