

## ” KEINE CHANCE DEM SCHNUPFEN. “

Wer kennt es nicht? Das lästige Gefühl einer sich anbahnenden Erkältung. Der Kopf pocht, der Hals kratzt und es überlaufen einen heiße und kalte Wellen. Sind das die ersten Anzeichen eines grippalen Infekts? Oder ist es doch die „echte Grippe“, die viele Tage Bettruhe verspricht???

Dr. Ina Steinacher ist Arbeitsmedizinerin im AMD Salzburg, sie informiert: „Ein grippaler Infekt kann von verschiedenen Viren verursacht werden, er tritt nicht so schlagartig auf wie die ‚echte Grippe‘ (Influenza), geht meist mit Husten und Schnupfen einher, oft auch mit Kopf- und Gliederschmerzen - eventuell mit erhöhter Temperatur, aber nicht mit hohem Fieber. Die Influenza ist hingegen eine schwere Erkrankung, die vor allem im Winter und Frühjahr auftritt. Zwischen Menschen wird sie durch Tröpfcheninfektion (Husten, Niesen, etc.) übertragen. Die Symptome treten plötzlich auf und beinhalten meistens hohes Fieber bis 40 Grad, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Gliederschmerzen, Abgeschlagenheit. Wichtigste Basisgegenmaßnahmen im Betrieb, beim Kontakt mit KollegInnen und KundInnen, sind: „Hände regelmäßig und besonders nach Kundenverkehr mit Seife waschen; In ein Taschentuch niesen; Den Kopf rasch wegdrehen, wenn man selbst angeniest wurde; Benutzte Taschentücher entsorgen; Räume regelmäßig gut lüften; Größere Menschenmengen meiden.“

Ausserdem helfen allgemeine Maßnahmen zur Immunstärkung wie ausgewogene Ernährung, Bewegung im Freien und ausreichend Schlaf. Zusätzlich empfiehlt Dr. Steinacher auch einige Hausmittel, die man vorbeugend anwenden kann:

- ▶ **TIPP: Heiße Fußbäder:** Bei heißen Fußbädern, insbesondere „aufsteigenden Fußbädern“ wird die Wassertemperatur ständig erhöht, von ca. 37 Grad bis ca. 40 Grad (Bei Venenleiden, Neigung zu Thrombosen und Krampfadern, Herzbeschwerden, schweren arteriellen Durchblutungsstörungen und diabetischem Fuß ist davon aber abzuraten!).
- ▶ **TIPP:** Weiters sind **kalte Duschen** und Wassertreten ebenfalls probate Mittel zur Immunstärkung. Auch zu empfehlen ist das Trinken von Lindenblütentee.

**Was kann man tun, wenn man den Schnupfen schon erwischt hat?**

- ▶ **TIPP:** Eine Nasendusche mit Kamillentee oder Salzlösung befüllt kann helfen, auch Dampfbäder mit Kräutermischungen lösen den **Schnupfen**. Diese können Sie selbst mit Kamille, Thymian und Salbei zubereiten oder sich in der Apotheke beraten lassen.
- ▶ **TIPP:** Den **Husten** können Wickel mit z. B. Bienenwachs (Bienenwachsplatte z. B. aus der Apotheke), oder Ölen lindern. Spezielle Tees, die das Abhusten erleichtern, enthalten unter anderem Thymian, Fenchel, isländisch Moos.
- ▶ **TIPP:** Bei **Halsschmerzen** hilft „der Klassiker“ Salbei ebenso wie Kamille, und bei Fieber kann wiederum eine Kombination aus Lindenblütentee und Holunderblütentee, kombiniert eventuell mit Thymian, verwendet werden. Die Zutaten sind einzeln oder schon abgemischt in der Apotheke erhältlich.

Wichtig ist: Wenn sich nach 3 Tagen keine Besserung einstellt oder Sie hohes Fieber haben, unbedingt den Hausarzt/die Hausärztin aufsuchen!

In diesem Sinne - eine gesunde Adventszeit, ruhige und besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr wünschen Ihnen Dr. Ina Steinacher und Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg. Besuchen Sie außerdem unsere Homepage [www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at).