

Grippe, wie ich mich schützen kann

Influenza (Grippe) ist eine schwere durch Viren ausgelöste Erkrankung, einhergehend mit plötzlichem hohem Fieber, starkem Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen sowie einem quälenden Husten.

Die Übertragung geschieht durch Tröpfcheninfektion (Husten, Niesen) oder Körperkontakt (Begrüßung durch Handschlag)

Der beste Schutz besteht in einer vorbeugenden Impfung im Herbst. Wer erkrankt, sollte möglichst rasch den Arzt aufsuchen, denn innerhalb der ersten 48 Stunden kann mit antiviralen Medikamenten, den sog. Neuraminidasehemmern die Dauer und die Schwere der Erkrankung gemildert werden. Ist dieser Zeitpunkt überschritten, kann nur noch symptomatisch behandelt werden. Jedoch ist in dieser Zeit nicht jeder schwere Infekt eine „echte Grippe“, es können auch andere Erreger in Frage kommen. Ihr Arzt wird die Diagnose anhand einer Untersuchung stellen.

Während der Grippewelle sollten Menschenansammlungen gemieden werden, dies ist natürlich oft nicht möglich. Verzichten Sie auf eine Begrüßung mit Handschlag, waschen Sie sich und Ihren Kindern häufig die Hände.

Um gut durch den Winter zu kommen und nicht jeden Infekt im Kindergarten und der Schule mitzunehmen, sollten Sie ihre Kinder abhärten. Kalt- warm- duschen.

Anwendung von Kneippschen Güssen, auch Saunagänge sind zu empfehlen.

Regelmäßiger Aufenthalt im Freien zum Toben oder Sport, oder auch der Schulweg zu Fuß können hier unterstützen. Essen Sie mit ihren Kindern viele Vitamine in Form von Obst und Gemüse und ernähren sie sich vollwertig, dann werden Sie und ihre Kinder die Infektzeit gut überstehen.