



Schweinegrippe, Erkältungsviren und Influenza: Jetzt ist es besonders wichtig, gegen Krankheitserreger mobil zu machen. Das gelingt auch mit bewährten Natur-Rezepten!

Gerty (3), Biennet, Fotocollection

MEDIZIN-TALK:

„Füße & Hals warm halten!“

Sollte man angesichts der Schweinegrippe heuer besonders darauf achten, das Immunsystem zu stärken?

DORIS GAPP: Ein starkes Immunsystem ist immer wichtig. Tatsächlich sollte man das ganze Jahr über darauf achten, dass man sich vitaminreich ernährt, ausreichend bewegt und genügend Schlaf bekommt.

In der kalten Jahreszeit ist die Wahrscheinlichkeit, eine Grippe zu erwischen, aber besonders hoch...

GAPP: Was wir gemeinhin als „Grippe“ bezeichnen, ist eigentlich ein grippaler Infekt (siehe Kasten unten). Den erwischt man, indem man sich erkältet oder indem man sich mit Viren infiziert – in der U-Bahn, der Schulklasse oder im Kino durch Tröpfcheninfektion, wenn jemand anderer niest. Oder über Türklinken und Einkaufswagen.

Wie beuge ich vor?

GAPP: Dem Wetter entsprechend warm anziehen, damit der Körper nicht auskühlt. Besonders wichtig: Füße und Hals warm halten! Und am besten fünf Mal täglich die Hände waschen! So verhindert man, dass die Erreger über die Hände zu den Schleimhäuten in Mund oder Nase gelangen.

Wie kann ich Naturmittel zur Abwehrsteigerung nutzen?

GAPP: Vorbeugend ist eine Abhärtung durch regelmäßiges Saunieren oder Kneipen sinnvoll sowie durch Bewegung an der frischen Luft. Auch mit Echinacea-Präparaten (Apotheke) lässt sich die Abwehr steigern. Probiotische Joghurts und Sauerkraut schützen die Darmflora und stärken so auch die Immunabwehr.

Dr. Doris Gapp ist Allgemeinmedizinerin in Wien.
www.womanandhealth.at

