

So entkommen Sie der nächsten Grippewelle

von: Curt Diehm
Datum: 03.11.2017
16:29 Uhr

Die Nase läuft, der Schädel brummt – und man will nur ins Bett: Wenn der Winter naht, ist die Erkältung nicht weit. Eine akute Grippe kann sogar unser ganzes Körpersystem schädigen. Was dagegen hilft – und was nicht.

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen kühler, unser Körper stellt langsam auf Winter um. Es ist auch die Zeit, in der Tempo-Taschentücher wieder Konjunktur haben, im Büro wird geschnieft und gehustet. Die obligatorischen Erkältungen mit Fieber, Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen grassieren.

Auch Führungskräfte sind dagegen natürlich nicht immun. In einer Befragung haben wir 2014 herausgefunden, dass 48 Prozent der deutschen Manager einmal im Jahr eine massive Erkältung oder Influenza haben, knapp 20 Prozent zwei oder drei und eine kleine Gruppe von zwei Prozent sogar von vier und mehr schweren Erkältungen pro Jahr niedergestreckt werden. Weibliche Führungskräfte sind dabei durchschnittlich etwas seltener betroffen als männliche Kollegen.

Die gute Nachricht: Gegen Erkältungen und Grippe kann man vorbeugen.

Mein wichtigster Tipp: Lassen Sie sich gegen Grippe impfen! Ich weiß, dass es heute viele Vorbehalte gegen den Trend gibt, sich gegen alles prophylaktisch impfen zu lassen. Gegen Influenza jedoch macht es wirklich Sinn, insbesondere ab einem Alter von 60 Jahren oder auch bei Jüngeren, sofern sie chronische Krankheiten haben. Es geht dabei nicht nur darum, keine Woche wegen Fieber und Bettruhe im Beruf zu verlieren. Akute Grippe schädigen unser gesamtes Körpersystem mehr, als wir gemeinhin glauben. Häufige schwere Erkältungen erhöhen signifikant das Risiko von Schlaganfall und Herzinfarkt. Derzeit sollten tetravalente saisonale Impfstoffe injiziert werden. Gegen Lungenentzündung heißt ein gutes Präparat Prevenar 13. Wer von der jährlichen Grippewelle weitgehend verschont bleibt – immerhin rund 30 Prozent der Führungskräfte –, braucht sich natürlich auch nicht impfen zu lassen. Zudem gibt es eine Reihe von kleinen Ritualen, die ebenfalls helfen, sich keine klassische Erkältung einzufangen: Wer regelmäßig seine Nase spült, hat deutlich weniger Entzündungen der Nasennebenhöhlen. Für eine Nasenspülung brauchen Sie keine komplizierten Geräte aus der Apotheke. Man löst Kochsalz im Glas mit lauwarmem Wasser, schüttet die Lösung in die offene Hand und zieht sie dann mehrfach in die Nase hoch. Das Salzwasser befeuchtet die Nasenschleimhäute, reinigt sie und lässt sie anschwellen. Krankheitskeime werden ausgeschwemmt. Kochsalz ist nicht weniger effizient gegen Erkältungen als chemische Nasensprays, verursacht jedoch keine Nebenwirkungen und keine Abhängigkeit. Im Herbst und Winter empfehle ich auch gerne Saunagänge. Einmal die Woche ab in die Box zum Schwitzen ist prima, einschließlich heiß-kalten Fußbädern. Bei akutem Infekt sollten Sie die Sauna jedoch unbedingt meiden.

Im Kampf gegen Infektionen helfen zudem heiße Suppen und das regelmäßige Trinken von Ingwertee. Kleine Umstellungen des Ernährungsplans sind also hilfreich. Das Immunsystem stärkt in der kalten Jahreszeit zudem Bewegung im Freien. Also keinesfalls aus Bequemlichkeit sportliche Aktivitäten wie Joggen oder Wandern einstellen. Gerade das Vermeiden des Draußen-Seins ist eine der Hauptursachen für die Anfälligkeit gegenüber Erkältungen. Dabei darf man sich natürlich nicht unterkühlen. Dafür gibt es aber Handschuhe, gutes Schuhwerk und warme Jacken. In den Wohn- und Arbeitsräumen ist auf eine gute Luftfeuchtigkeit zu achten. Trockene Heizungsluft ist Gift für die Schleimhäute und begünstigt Infektionen. Grippeviren lieben trockene Schleimhäute, weshalb es auch hilft, mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag zu trinken. Erkältungen werden in über 70 Prozent der Fälle durch Viren verursacht. Die Ansteckung geschieht meist über einen Händedruck. Das sollte man wissen, auch wenn zu viel Distanz im Job nicht immer möglich ist. Waschen Sie sich deshalb mehrfach täglich die Hände mit Wasser und Seife.

Hausmittel statt Medikamente

Andere weitverbreitete Tipps gegen Erkältungen gehören ins Reich der Fantasie. Im Winter beobachte ich, dass Vitaminpräparate Hochkonjunktur haben. Das bringt jedoch nichts. Vitamin C kann Erkältungen nicht verhindern und den Krankheitsverlauf nur minimal verkürzen. Die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Tagesdosis von Vitamin C liegt bei etwa 150 mg. Schon eine halbe rote Paprika oder eine Kiwi liefern 150 Milligramm des Vitamins. Da der Körper Vitamin C nicht speichern kann, scheidet er höhere Mengen sofort wieder über die Niere aus. Auch Zink als

Nahrungsergänzungsmittel hilft nicht. Natürlich ist es im Winter gesund, viele Zitrusfrüchte, Beeren und Gemüse zu essen – aber bitte nicht wegen des Vitamins C gegen Erkältungen.

Auch Echinacin kann nicht helfen, wenn eine Erkältung im Anmarsch ist. Jährlich werden viele Millionen Euro in Pillen, Tropfen und Sprays in der Hoffnung auf Linderung investiert. Studien haben jedoch längst gezeigt, dass Echinacea-Präparate bei Erkältungen nicht wirksam sind. Medikamente gegen Halsschmerzen sind ebenfalls umstritten. Die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM) rät von Halsschmerzmitteln komplett ab.

Es gibt leider keine evidenzbasierte Therapie bei Erkältungen. Wie heißt es im Volksmund: „Eine Erkältung mit Medikamenten dauert sieben Tage und ohne deren Einsatz eine Woche.“ Ruhe, Wärme und viel Flüssigkeit sind die sinnvollen Pfeiler gegen eine einfache Erkältungskrankheit. Wenn Ihre Anwesenheit im Büro nicht unbedingt nötig ist, wäre eine berufliche Pause ratsam. Zumindest sollten Sie unnötigen Stress und Reisen vermeiden. Und sorgen Sie für ausreichend Schlaf. Mit dem Einsatz von Antibiotika sollte man sehr zurückhaltend sein. Ich verschreibe sie nur bei bakteriellen „Superinfektionen“, also bei starker Bronchitis, Mandel-, Nasennebenhöhlen- oder Mittelohrentzündungen. Ansonsten Hände weg von Antibiotika bei schlichten Erkältungen. Gar nicht wirksam sind Antibiotika bei viralen Infekten.

Auch eine Reihe von Hausmitteln verschafft Linderung. Dazu gehören Kopfdampfbäder mit Kamille oder ätherischen Ölen.