

Grippe

Tun Sie was!

«Abwarten und Tee trinken» – dieser Spruch ist bei Grippe und Erkältung fehl am Platz. Hat es einen erwischt, heisst es rasch handeln, und **statt Tee trinken** ist ein anderes Getränk optimal.

Text: Inge Hess Infografik: Martin Burgdorf

1500

Gripptote gibt es etwa jährlich in der Schweiz. Laut Adrian Egli, Leiter der klinischen Mikrobiologie am Unispital Basel, ist eine Impfung der wirksamste Schutz.

Empfohlen wird sie für Personen ab 65 Jahren, Risikopatienten und jeweiligen Kontaktpersonen. Am nationalen Grippeimpftag (3. 11.) kann man sich in Arztpraxen und Apotheken ohne Anmeldung impfen lassen.

200

Erkältungsviren, aber nur drei oder vier Virenarten treten bei Grippe auf. Die Vielzahl ist der Grund, warum es gegen Erkältung keine Impfung gibt. Grippe führt rasch zu starkem Krankheitsgefühl mit Husten und Fieber. Eine Erkältung beginnt langsam, mit Kratzen im Hals, verstopfter Nase. Husten tritt erst am Ende auf.

Tipp

Zitrone statt Tee

Hat es einen erwischt, heisst es reagieren. Man kann zwar die Dauer der Erkrankung nicht wesentlich beeinflussen, dafür aber die Symptome lindern. Beim ersten Kratzen im Hals hilft oft schon ein warmer Schal, eine Lutschtablette, Kamillen-Lösung zum Gurgeln oder Inhalationen (siehe rechts). Trinken Sie viel – statt Tee lieber heisse Zitrone mit Honig, das fördert die Speichelproduktion, die dann den Schleim mobilisiert. Wegen grippeähnlicher Symptome liessen sich vergangenen Winter 226 000 Personen ärztlich versorgen.

15 Min.

Inhalieren wirkt Wunder. Die wohltuenden Dämpfe haben sich bei Schnupfen, Husten und Halsweh bestens bewährt. Sie befeuchten die Schleimhäute, wirken entzündungshemmend, schleimlösend, antibakteriell und antiviral. Alles, was man dazu braucht, ist eine Schüssel mit heissem Wasser, dem man ätherische Öle (Vorsicht bei Kindern!) oder eine Handvoll Kräuter, die Menthol enthalten, beigegeben hat, wie z. B. Pfefferminze, Rosmarin, Salbei oder Thymian. Wichtig: Dämpfe mit dem Mund langsam ein- und durch die Nase wieder ausatmen. Bedecken Sie den Kopf mit einem Handtuch, damit der Dampf nicht entweichen kann.

