

Wuppertal, 19. Januar 2011

Erkältungen vorbeugen – aber wie?

Schnupfen, Husten, Heiserkeit – das sind erste Anzeichen für eine Erkältung. Wie man vorbeugen kann, verrät Dr. Ursula Marschall, Leiterin des Kompetenzzentrums Gesundheit der BARMER GEK.

Abstand halten und Hände waschen

In der Erkältungszeit ist es besser, ein wenig Abstand zu anderen Personen zu halten, denn die Erkältungsviren verbreiten sich über Tröpfchen, beispielsweise beim Husten oder Niesen. „Wer im Winter mit Bus oder Bahn zur Arbeit fährt, kann vielleicht auf eine Linie früher oder später ausweichen, um dem Pendlerverkehr zu entgehen“, rät Marschall. Außerdem gilt: Mehrfach täglich Hände waschen! „Viren können sich einige Zeit auf Türklinken, Tastaturen oder Telefonhörern halten. Wer Kontakt zu einem erkälteten Menschen hatte und sich nicht die Hände waschen kann, sollte es vermeiden, sein Gesicht zu berühren: Viren haben leichtes Spiel, wenn sie in die Augen gerieben oder an den Mund geführt werden.“

Nicht zu viel heizen und regelmäßig lüften

„In zu warmen Räumen trocknen die Schleimhäute schneller aus und Erreger können sich leicht ansiedeln. Wärmer als 22 Grad sollte der Raum daher nicht sein. Wichtig ist es auch, regelmäßig zu lüften“, sagt Marschall. Spaziergänge an der frischen Luft und Ausdauersport stärken die Abwehr, allerdings sollte man sich bei kaltem und feuchtem Wetter angemessen kleiden. Außerdem helfen Wechselduschen, regelmäßige Saunagänge, frisches Obst und Gemüse und viel Trinken. „Aber auch Pausen sind wichtig. Nach einem anstrengenden Arbeitstag sollte man zu Hause entspannen. Denn: Wer ausreichend schläft und Stress vermeidet, macht es den Krankheitserregern zusätzlich schwer“, so Marschall.

Pressestelle

Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Tel.: 0202 56 81 99 14 01
Fax: 0202 56 81 99 14 59
presse@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0202 56 81 99 14 21
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Tel.: 030 25331 44 3020
kai.behrens@barmer-gek.de