

Grippe vorbeugen mit Fußbädern, Tee und Sex

Von [nachrichten.at](#) 06. Dezember 2017 00:04 Uhr



Die echte Grippe kündigt sich mit Schüttelfrost, Fieber und Schweißausbrüchen an.

Bild: Evgeny Atamanenko

Neben der Grippeimpfung kann man auch im Alltag zur Grippeprävention beitragen

Die Grippeimpfung ist natürlich jedem zu empfehlen, insbesondere Personen über 60 Jahre, Schwangeren, Menschen mit Grunderkrankungen wie Diabetes, chronischen Lungen- oder Herzerkrankungen, Nierenerkrankungen, im Gesundheitsdienst tätigen Personen und Menschen in Dienstleistungsberufen, die häufig mit vielen Leuten in Kontakt sind", sagt Angelika Reitböck, Referentin für Vorsorge- und Gesundheitsmanagement der Ärztekammer für Oberösterreich. "Neben der Impfung kann man auch im Alltag viel zur Grippeprävention beitragen", sagt die Expertin und hat Tipps parat:

- **Handschuhe tragen:** So berührt man typische Übertragungsstätten von Viren wie Türschnallen, Griffe, Sitze in öffentlichen Transportmitteln und dergleichen nicht direkt.
- **Hände waschen:** vor dem Essen und nach dem Kontakt mit vielen Menschen.
- **Abstand halten:** Wenn jemand niest, dezent weggehen und durch die Nase einatmen, denn die Flimmerhärchen können Viren abfangen und die Ansteckungsgefahr ist so gering.
- **Heiße Fußbäder:** Wenn man abends fröstelnd heimkommt, vor dem Schlafen noch bis zu 15 Minuten ein Fußbad nehmen, das ansteigend heißer wird.

- **Tee trinken:** Vor allem Ingwer, Holunderblüten und Lindenblüten stimulieren das Immunsystem, sagt Angelika Reitbauer.
- Menschenansammlungen in der Grippezeit meiden.
- **Spaziergehen:** Das Immunsystem wird aktiviert und die Durchblutung und Befeuchtung der Schleimhäute gefördert.
- **Stoßlüften:** Trockene Heizungsluft trocknet die Nasenschleimhäute aus, die Infektanfälligkeit steigt massiv.
- **Wechselduschen:** Eine Wechseldusche bei den Füßen beginnend, erst warm, dann kalt, steigert die Selbstheilungskräfte.
- **Viel Schlaf:** Eine Studie der Carnegie-Mellon-Universität in Pittsburgh zeigt: Wer weniger als sieben Stunden pro Nacht schläft, hat ein dreifach erhöhtes Risiko für Erkältungskrankheiten als jemand, der mehr als acht Stunden schläft.
- **Sex:** Wer zirka zweimal die Woche einen Orgasmus hat, aktiviert natürliche Killerzellen, die das Immunsystem stärken und Bakterien und Viren vernichten.
- **Stress vermeiden:** Er raubt viel Kraft und schwächt das Immunsystem.

Trotz all dieser Vorsichtsmaßnahmen kann es passieren, dass man eine Erkältung erwischt. In diesem Fall rät Reitböck unter anderem dazu, viel zu trinken (Tee mit Honig und Ingwer) und zu schlafen. Vitamin C und schleimlösende Mittel helfen, den Sekretfluss zu fördern.

Und wie erkennt man, dass man nicht nur erkältet ist, sondern eine Grippe hat? "Die Grippe kommt schlagartig: Man hat plötzlich Fieber, Schüttelfrost, Schweißausbrüche, Gliederschmerzen, Halskratzen und Reizhusten", sagt Reitböck. Sie dauere mindestens fünf bis sieben Tage, oft braucht es aber auch zwei Wochen, bis man sich wieder halbwegs fit fühle.