PRESSEINFORMATION

**Erkältungs-Tipps für die dunkle Jahreszeit**

Dr. Kathrin Hamman ist Allgemeinmedizinerin mit eigener Praxis in München und beantwortet uns die wichtigsten Fragen rund um das Thema Erkältung.

**Ab wann kommen vermehrt Patienten mit Erkältungen in Ihre Praxis? Kann man das rund um einen bestimmten Zeitpunkt bestimmen?**

„Wie jedes Jahr beginnt die erste Grippewelle ab Ende August und hält oft bis Mitte März ins nächste Jahr noch an. Vor allem, wenn es nach dem Sommer schnell abkühlt und sich die Temperaturen dem Nullpunkt neigen, kämpft unser Körper mit den wechselnden Temperaturen und wir mit dem vorweihnachtlichen Stress, der unser Immunsystem zusätzlich schwächt. Im Frühjahr können wir dann die warmen Tage nicht erwarten und legen bei den ersten Sonnenstrahlen meist mehr Kleider ab, als nötig. So sind grippale Infekte auch im Frühjahr eine regelmäßige Erscheinung.“

**Wie erkälten sich die meisten Menschen?**

„Die Basis für eine Erkältung ist immer ein geschwächtes Immunsystem, denn nur dann sind wir für grippale Infekte angreifbar. Das Immunsystem wird in der Winterzeit aber auch stark gefordert: drinnen ist es oft warm, draußen dann sehr kalt, die Luft in den Räumen, in denen wir uns aufhalten, ist trocken und unsere Schleimhäute somit häufig nicht feucht genug. Die Ernährung ist in den dunklen Monaten auch meist deftiger und weniger vitaminhaltig und wir trinken nicht ausreichend, weil wir keinen so großen Durst verspüren.“

**Wie lange sollte man sich bei einem grippalen Infekt schonen?**

„Die meisten Patienten wollen nicht krankgeschrieben werden. Dabei ist das Ausruhen ein wichtiger Bestandteil zur Genesung. Man sollte dabei auch nicht nur an sich, sondern auch an die Mitmenschen im Büro denken. Jeder Erkältete ist ein potentielles Infektionsrisiko auch für die Kollegen. Man sollte erste dann wieder ins Büro gehen, wenn man das Gefühl hat, der Berufs-Belastung ohne Medikamente standhalten zu können. Hier muss man dann ganz ehrlich zu sich sein. Wenn ein Patient montags zu mir kommt, schreibe ich ihn meistens bis freitags krank, damit er sich ausreichend erholen kann. Ein nicht ausgeheilter Infekt kann erneut und oftmals sehr viel schwerer wieder ausbrechen.“

**Wie kann man Erkältungen bzw. die Ansteckung im Büro am besten vermeiden? Haben Sie Tipps?**

„Für alle gilt: warm anziehen ist das A und O. Bestenfalls sollte man dabei auch den Hals schützen mit einem Schal oder Rollkragenpullover. Dazu viel trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten, auch, wenn man keinen Durst hat. Vitaminreiche Ernährung ist auch im Büro sehr wichtig. Hier sollte man vor allem in den Wintermonaten drauf achten und sich gerne auch Mahlzeiten selbst mit ins Büro bringen. Außerdem sollte der Stress reduziert werden, da das Immunsystem sonst geschwächt wird. Wenn das nicht geht, sollte man durch Bewegung oder Meditation für einen Ausgleich sorgen. Und ansonsten: ausreichend schlafen – aber natürlich nicht während der Arbeitszeit.“

**Welche Ratschläge geben Sie Erkältungspatienten / haben Sie Hausmittel, die Sie bei Erkältung selbst einsetzen?**

„Das Wichtigste ist viel Trinken, am besten Wasser und Kräutertees, und die Flüssigkeitsaufnahme auch gerne durch Suppen. Bonbons lutschen, um die Schleimhäute feucht zu halten, die Raumluft Zuhause befeuchten, das geht zum Beispiel mit einem nassen Handtuch über der Heizung. Auch ein Erkältungsbad kann das Körperempfinden verbessern und eine Nasendusche dabei helfen, ungewollte Bakterien und Schnodder aus der Nase zu spülen.“

**Welche Symptome treten bei Erkältung, welche bei einer Grippe häufig auf?**

**Wie kann ich das unterscheiden und wann sollte ich zum Arzt gehen?**

„Es gibt 100 verschiedene Grippeviren, zig Bakterien, die sich dazu gesellen und uns das Leben schwer machen. Die Unterscheidung, ob es eine echte Grippe oder ein grippaler Infekt ist, spielt im Alltag keine wesentliche Rolle. Krank fühlt man sich in jedem Fall. Klassische Symptome sind aber: Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Müdigkeit, Schnupfen, Halsschmerzen, Husten und eine erhöhte Temperatur. Ab 38,5 spricht man von Fieber. Bei einer echten Grippe ist der Körper jedoch stärker und oft auch länger betroffen.“

**Haben Sie noch weitere Tipps?**

„Bei Halsschmerzen besser keine Milch trinken, diese legt sich auf die Schleimhäufe und dient dort als Nährstoffe für Keime. Für Sportler gilt: Bitte darauf verzichten und erst zwei Wochen nach vollständiger Genesung wieder langsam damit anfangen. Für alle Paare noch einen Extratipp: Wenn der Partner krank ist, sollte man möglichst auch aufs Händchenhalten verzichten, um die Bakterien nicht zu vermehren.“

Weitere Informationen: www.orthomol.de

**Orthomol. Bereit. Fürs Leben.**

Die Firma Orthomol in Langenfeld ist der Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 25 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoff-Kombinationen. Orthomol-Produkte sind für die diätetische Begleitung unterschiedlicher Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung in verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard   
ISO 22.000.

**Pressekontakt PR-Agentur:**

Yupik PR GmbH

Ansprechpartnerin: Angela Steere

Telefon: 0221 – 130 560 60

E-Mail:a.steere@yupik.de  
www.yupik.de