



## Gesundheitstipp

# Gripeschutz – was hilft wirklich?

### Husten, Schnupfen, Fieber und Co.

Jedes Jahr infizieren sich in Deutschland zwischen 5 und 20 % Prozent der Gesamtbevölkerung an Grippe-Viren. Das entspricht in etwa 4 bis 16 Millionen Menschen. Die Zahl der mit Grippe erkrankten liegt zwischen 2 und 10 Millionen Menschen deutschlandweit. In den letzten Jahren startete die jährliche Grippewelle meist zu Jahresbeginn und dauerte drei bis vier Monate an. Die „echte“ Grippe unterscheidet sich von einer Erkältung vor allem durch ihren häufig plötzlichen Beginn.

Doch wie schützen wir uns rechtzeitig?

### Das Immunsystem stärken

Ein gestärktes Immunsystem ist das A und O, um Erkältungszeiten unbeschadet zu überstehen.

#### Folgende Tipps helfen, das Immunsystem zu stärken:

- Viel Bewegung im Freien
- Nicht verschwitzt bzw. in zu dünner Kleidung vor die Tür
- Ausreichend schlafen
- Viel frisches Obst und Gemüse essen
- Fettiges und Süßes meiden
- Viel trinken, z. B. Mineralwasser, Fruchtsaftschorle oder Früchtetee
- Auf Alkohol und Nikotin verzichten
- Wechselduschen, am besten täglich
- Zugluft, nasse Haare oder kalte Füße meiden
- Für Entspannung sorgen
- Regelmäßig in die Sauna
- Räume regelmäßig lüften
- Sich von Menschenansammlungen fernhalten
- Nach dem Toilettengang oder Aufenthalt in der Öffentlichkeit Hände gründlich waschen oder desinfizieren

### Gripeschutzimpfung

Eine Impfung schützt am besten, wenn sie vor einer zu erwartenden Grippewelle, möglichst im Herbst, durchgeführt wird. Besonders Menschen mit geschwächtem Immunsystem und chronischen Erkrankungen sollten sich impfen lassen.

#### Dazu gehören:

- Personen über 60 Jahren,
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit chronischen Erkrankungen, vor allem der Atmungsorgane, des Herzens, des Kreislaufs, der Leber und Nieren sowie des Stoffwechsels (Diabetes), und solche mit einer Abwehrschwäche,
- Menschen, die mit umfangreichem Publikumsverkehr zu tun haben.

Bereits zwei Wochen nach der Impfung besteht 100-prozentiger Schutz gegen die häufigsten Grippeviren. So kann in 60 bis 70 Prozent aller Fälle eine Infektion vermieden werden.

Wegen der hohen Wandlungsfähigkeit der Grippeviren muss die Impfung jedes Jahr wiederholt werden. Nur so besteht andauernder Gripeschutz.

### Zitrone-Ingwer-Zimt-Honig-Tee

#### Schwierigkeitsgrad: Einfach

#### Zutaten für 2 Personen

- ½ Liter Wasser
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 2 Bio-Zitronen
- 1 Zimtstange
- 1 EL Honig

#### Zubereitung

- Den Ingwer schälen und klein schneiden
- Das Wasser mit dem Ingwer sowie der Zimtstange aufkochen lassen und den Tee ca. 20 Minuten köcheln lassen
- In der Zwischenzeit eine Zitrone auspressen. Die zweite Zitrone schälen und in Scheiben schneiden
- Wenn der Ingwertee fertig ist, den Zitronensaft und den Honig hinzufügen und gut verrühren
- Die Zitronenscheiben in die Tassen legen und mit dem Tee aufgießen

**Tipp:** Der Tee schmeckt auch kalt lecker und kann vorbereitet gut mit zur Arbeit genommen werden.

# BARMER