

Pressemitteilung

Hessen hustet und schnieft:

Erkältungswelle trifft auch viele Berufstätige

Frankfurt, 16. Februar 2018 – Husten, Schnupfen, Heiserkeit: eine Erkältungswelle hat große Teile von Hessen fest im Griff. Aktuelle Auswertungen der Arbeitsunfähigkeitsdaten der BARMER in Hessen zeigen: es trifft auch viele Berufstätige. „Im Januar 2018 waren landesweit 22 Prozent der Beschäftigten mehr aufgrund einer Erkältungs- oder Grippediagnose arbeitsunfähig geschrieben als im Dezember 2017“, so Norbert Sudhoff, Landesgeschäftsführer der BARMER in Hessen. Die regionalen Unterschiede in Hessen sind groß. Besonders erwischt hat es Beschäftigte im Vogelsbergkreis, im Landkreis Fulda, im Werra-Meißner-Kreis und im Odenwaldkreis. In diesen Regionen liegen die Steigerungsraten zwischen 40 und 55 Prozent.

Kann man sich vor Erkältungen schützen?

Jedes Jahr kommt eine neue Erkältungswelle auf uns zu. Aber warum können wir uns gegen Erkältungen nicht genauso impfen lassen wie beispielsweise gegen die Grippe? Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER: „Der Hauptgrund ist, dass es einfach zu viele unterschiedliche Erkältungsviren (Rhinoviren) gibt. Während von den zahlreichen Grippeviren pro Saison nur zwei bis drei unterschiedliche Typen in den Vordergrund treten, sind es beim Rhinovirus insgesamt mehrere hundert. Das macht die Entwicklung von entsprechenden Impfstoffen geschweige denn einer Impfung gegen alle Erkältungsviren nahezu unmöglich. Hinzu kommt, dass Rhinoviren ständig mutieren, also ihre Eigenschaften verändern. Und schließlich sind sie geschickte Trickser, weil sie die Abwehrkräfte manipulieren können.“

Immunsystem stärken und an Hygiene denken

Wie stark die körpereigene Abwehr ist, hängt zum einen von genetischen Vorbedingungen und zum anderen vom Lebensstil ab. Das Immunsystem stärken kann man mit den Klassikern: Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Wechselduschen oder Saunagänge. Regelmäßig Hände waschen senkt die Virenlast. Denn in öffentlichen Verkehrsmitteln, an Türgriffen und auch an der

BARMER

**Landesvertretung
Hessen**

Pressestelle

Erlenstraße 2 • 60325 Frankfurt

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_HE
presse@barmer.de

Brigitte Schlöter
Tel.: 0800 33 30 04 35 2230
brigitte.schloeter@barmer.de

PC-Tastatur können sich unter vielen anderen Keimen auch Erkältungsviren befinden.

Und wenn es einen doch erwischt hat?

Wer kann, schont sich, sorgt für einen warmen Körper und trinkt viel lauwarmen Tee. Das hilft sowohl gegen Hustenreiz als auch gegen Kopfschmerzen. Auch das eine oder andere Hausmittel wie ein Brustwickel oder eine Hühnersuppe kann durchaus Erkältungsbeschwerden lindern. Sollten die Beschwerden aber nach wenigen Tagen nicht abgeklungen sein oder sich sogar verschlimmern, ist ein Arztbesuch ratsam.