

Anzeige

# Bleiben Sie gesund



## Grippe-Welle rollt

Aktuelle Zahlen der Arbeitsgruppe Influenza (AGI) am Robert Koch-Institut zeigen: Eine potenziell gefährliche Grippe-Welle breitet sich vom Nordwesten Deutschlands nach Südosten aus. Ungewöhnlich stark vertreten (89 Prozent) sind dieses Jahr Infektionen mit dem Stamm Influenza A/H3N2/Brisbane, der 2007 in Australien eine Grippe-Epidemie verursachte. Beunruhigend auch: der zweite zirkulierende Stamm Influenza A/H1N1 weist seit letztem Jahr Resistenzen gegen einen der beiden zur Therapie der Virusgrippe verfügbaren Neuraminidase-Hemmer auf. Dies verdeutlicht die außerordentliche Bedeutung der saisonalen Grippe-Impfung, die vor den derzeit zirkulierenden Stämmen

schützt. Für die Grippe-Schutzimpfung ist es auch jetzt noch nicht zu spät. Der aktuelle Grippe-Impfstoff schützt sowohl vor den beiden grassierenden Influenza-A-Virus-Stämmen H3N2 und H1N1 als auch vor Influenza B. Geimpft werden sollten vor allem ältere Menschen, aber auch Säuglinge und Kinder ab sechs Monaten. Außerdem ist der Impfschutz gegen Grippe bei Risiko-Patienten wichtig: unter anderem bei Diabetikern, bei Menschen mit Raucherlunge oder bei abwehrgeschwächten Patienten. Auch Personen mit viel Publikumsverkehr sollten sich schützen lassen. Der Immunschutz bildet sich bereits 14 Tage nach Impfung aus.

ots/Bild: Bagso

## Husten Sie noch oder inhalieren Sie schon?

Kaum einer bleibt vom lästigen Schnupfen und Husten verschont.

Gerade bei den ersten Anzeichen einer Erkältung können Inhalationen mit Kräutern oder ätherischen Ölen die Beschwerden lindern – ohne Nebenwirkungen. Inhalieren kann jedoch nicht den Arzt ersetzen: Bei länger andauernden Beschwerden mit hohem Fieber und schlechtem Allgemeinzustand muss er entscheiden, ob spezielle Medikamente gegeben werden müssen.

### Husten und Niesen wichtig

Die Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, tritt meist mit Schnupfen, Husten, Heiserkeit auf, manchmal begleitet von leichtem Fieber und Gelenkschmerzen. In der feuchten und kalten Jahreszeit sind es vor allem die Viren, die sich blitzschnell vermehren – die Arztpraxen sind voll mit hustenden und niesenden Patienten. Ausgelöst wird die Erkältung durch etwa 200 verschiedene Viren. Dabei sind Husten und eine „laufende“ Nase gesunde und vernünftige Abwehrreaktionen des Körpers, die nicht unterdrückt werden sollten. In der Nase z.B. besiedeln Viren die Schleimhäute, diese schwillt an und produziert mehr Flüssigkeit, die ausge-



Eine Wohltat: Inhalieren tut bei Erkältungskrankheiten gut.

Bild: Zafp

schieden wird. Beim Husten werden ebenfalls lästige Fremdkörper mitsamt dem Schleim „entsorgt“. Dieser so genannte produktive Husten darf auf keinen Fall gedämpft werden.

### Welche Mittel helfen?

Gegen einige Beschwerden bei grippalen Infekten und viele chronische Erkrankungen der Atemwege ist zum Glück so manches Kraut gewachsen. Im Was-

serdampf lassen sich die flüchtigen Substanzen der Heilkräuter durch Mund und Nase gut einatmen. Sie beseitigen vor allem den Sekretstau in der Nase, in den Nebenhöhlen und in den Bronchien. Dabei ergänzen sich die Wirkung

des Wasserdampfs und die Wirkung von zugesetzten Arzneistoffen oder Heilpflanzen. Man verwendet entweder ein ätherisches Öl (Pfefferminzöl, Eukalyptusöl, Mentholkristalle), das dem heißen Wasser tropfenweise zugesetzt wird, oder man nimmt einige Löffel des getrockneten Krautes (z.B. Minzblätter, Thymiankraut) und übergießt es mit dem heißen Wasser.

Säuglinge und Kleinkinder reagieren häufig mit gefährlichen Atembeschwerden auf die Anwendung mentholhaltiger Inhalationsmittel, für sie gibt es milde Zubereitungen ohne Menthol. Zu den wichtigsten Mitteln, die bei Erkältungskrankheiten als Inhalat helfen, gehören:

**Anis:** bei Bronchitis, schleimlösend

**Eukalyptus:** bei allen Erkältungskrankheiten, löst den Schleim, fördert den Auswurf, keimtötend

**Fenchel:** bei Bronchitis und Husten, schleimlösend

**Kamille:** wirkt bei vielen Beschwerden entzündungshemmend, keimtötend

**Pfefferminze:** bei Erkältungen und Kopfschmerz, als Tee bei Magenbeschwerden

**Salbei:** bei Kehlkopfkatarrh und Mandelentzündung, keimtötend

**Thymian:** bei Bronchitis, Keuch- und Krampfhusten

Quelle:gesundheit.de



## Schlaf schützt

Ausreichend viel Schlaf erhält die Gesundheit. Schlafen Menschen weniger als sieben Stunden, sind sie dreimal häufiger erkältet als Langschläfer. Das hat jetzt ein Forschersteam der Carnegie Mellon University in Pittsburgh mit einem Experiment gezeigt. Gesunden Kurz- und Langschläfern wurden Schnupfenreger in die Nase getropft. Je kürzer die Schlafzeit war, desto häufiger

fürten die verabreichten Viren zu Erkältungssymptomen. Allerdings haben auch Menschen, die sie dreimal häufiger erkältet als Langschläfer. Das hat jetzt ein Forschersteam der Carnegie Mellon University in Pittsburgh mit einem Experiment gezeigt. Wer 98 Prozent der Zeit verschläft, die er im Bett liegt, hat ein geringes Erkältungsrisiko. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass das Immunsystem durch den Schlaf gestärkt wird.

mp/ks

**aktivoptik**  
**HAT FÜR SIE DIE PREISE FRISCH GESTRICHEN!**  
**229,-**  
**ÜBER 200 MARKENFASSUNGEN**  
**JETZT UNGLAUBLICHE 10 EURO\***

**aktivoptik** Im La Piazza, Lippertsreuter Straße 60  
 konsequent preiswert 88662 Überlingen

**Anzeigenberatung**  
**Seewoche**  
 Überlingen  
 Tel.: 0 75 51/80 97-72 50  
 Fax: 0 75 51/80 97-72 95

**Seewoche**  
 Friedrichshafen  
 Tel.: 0 75 41/70 70 57-20  
 Fax: 0 75 41/70 70 57-92

**seewoche**

**Elektrosmog? – Schadstoffe? – Schimmel?**  
**>> Baubiologie Clericus, 88662 Überlingen <<**  
 Hausuntersuchungen, Umweltanalytik/-Messtechnik, Mobilfunkmessungen, Baubiologische Beratung... durch professionellen Baubiologen (IBN) zum fairen Festpreis!  
**Fon: 07551-916070, net: www.baubiologie-nc.de**

**Schimmel Feuchte Keller Modergeruch**  
 Kellerabdichtung • Sperr- u. Sanierputze • schnell • dauerhaft • preiswert  
 Wohnklimaplatten gegen Schimmel und Kondensfeuchte  
 Rufen Sie uns an: **VEINAL® - BAUTENSCHUTZ**  
 Laupheimer Str. 8 • 89155 Erbach • Tel. 0 73 05 / 93 34 43 • Fax 93 34 47  
 Internet: www.veinal.de • E-Mail: Bauchemie@veinal.de

**Viel Vergnügen!** **seewoche**

**seewoche**  
**Karneval in Nizza und Menton**  
 27. Feb.-2. März

Während wir uns noch in dicke Jacken hüllen, ist es in Südfrankreich schon angenehm warm und sonnig. Doch nicht genug: Nur an diesem Wochenende zieht ein prächtiger Blumenkorsor durch Nizza, während abends der bunte Karneval gefeiert wird und gleichzeitig in Menton das traditionelle Zitronenfest stattfindet.

**1. Tag:** Anreise über Chur, Mailand und Genua an die Blumenriviera Hotelbezug.  
**2. Tag:** Vormittags Stadtbesichtigung von Nizza. Am Nachmittag Besuch des Blumenkorsos mit den prachtvoll geschmückten Wagen, Musik- und Folkloregruppen. Nach dem Abendessen erwartet uns der tolle Karnevalsumzug und die Lichterparade.  
**3. Tag:** Ausflug ins Fürstentum Monaco mit Wachablösung. Am Nachmittag Besuch des Zitronenfests in Menton und des großartigen Umzugs - ein Meer von Farben und Düften!  
**4. Tag:** Heimreise. Rückkehr am Abend.

**Weitere Angebote**

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| 21.2. 3T. Glacier-Express             | 348,-    |
| 8.3. 8T. Marienbad oder Karlsbad      | ab 595,- |
| 15.3. 1T. Musicals in Stuttgart       | ab 122,- |
| 11.3. 5T. Mandelblüte in Istrien      | 420,-    |
| 19.3. 4T. Saisonöffnung Gardasee      | 325,-    |
| 22.3. 8T. Kuren in Abano Terme        | 595,-    |
| 26.3. 4T. Lago Maggiore Kamelienblüte | 348,-    |

**seewoche**

**flex area** **AB JANUAR NEU BEI UNS:** **flex area** **DEIN ALTERNATIVER TRAININGSBEREICH**  
 by PAVIGYM

individuell. effizient. angenehm.

Mit flex area können Sie neue Übungen erlernen, Ihre Körperhaltung verbessern oder mit Hilfe von Anweisungen Ihr Training vervollständigen oder variieren. **PROBIEREN SIE ES AM BESTEN GLEICH AUS! JETZT ANMELDEN ZUM KOSTENLOSEN PROBETRAINING!**

**10 JAHRE** **BALANCE.FITNESS CLUBS**  
 www.balance-fit.de

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| BALANCE. IMMENSTAAD      | FON. 07545. 93289999 |
| BALANCE. MARKDORF        | FON. 07544. 962111   |
| BALANCE. MECKENBEUREN    | FON. 07542. 9433920  |
| BALANCE. RADOLFZELL      | FON. 07732. 941188   |
| BALANCE. TETTANG         | FON. 07542. 953444   |
| BALANCE. LADY ÜBERLINGEN | FON. 07551. 944845   |
| BALANCE. UHLDINGEN       | FON. 07556. 929262   |