

Pressemitteilung: Service

5. Februar 2013

Hochsaison der Karnevalisten ist Hochzeit für Grippeviren

Experte der BERGISCHEN rät zum Schutz vor grippalen Infekten während der fünften Jahreszeit

Solingen. Bützchen rechts und Bützchen links, Schunkeln und Umarmungen: Zehntausende Jecken werden am nächsten Wochenende in den Karnevalshochburgen die tollen Tage feiern. Doch in dem Gedränge haben die Grippe-Viren leichtes Spiel. Jetzt ist Vorsicht geboten. Tipps zum Schutz vor grippalen Infekten gibt Heribert Ostwald, Mediziner und Leiter der Arzneimittelversorgung der BERGISCHEN:

„Um gesund durch die närrischen Tage zu kommen, gilt es im Vorfeld ein paar einfache Dinge zur Stärkung des Immunsystems zu beachten:

- A wie ausreichend Schlaf
- B wie Bewegung an der frischen Luft
- C wie Vitamin C-reiche und ausgewogene Ernährung
- D wie Dauerlauf oder andere Ausdauersportarten.“

Hat es einen doch erwischt, so gilt: Schonen und zu Hause bleiben, um andere Menschen nicht anzustecken. „Körperliche Schonung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Nikotinverzicht, vitaminreiche Ernährung, Gebrauch von Einmaltaschentüchern und regelmäßiges Händewaschen sind effektive Sofortmaßnahmen,“ empfiehlt Ostwald. Klingen die Erkältungssymptome nach ein bis zwei Wochen nicht ab, ist ein Arztbesuch notwendig.

Gegen Influenza-Viren, die Auslöser der „echten“ Grippe, hilft jedoch nur eine vorbeugende Schutzimpfung. Diese sollte jährlich aufgefrischt werden. „Beginnen sie rechtzeitig mit der Vorbereitung auf die nächste Session“, rät Ostwald allen Karnval-Fans. „Gehen Sie zur Grippeschutzimpfung.“ Die BERGISCHEN bietet jedes Jahr im Herbst kostenlose Impfkationen an.

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE Krankenkasse
Petra Koppenhagen
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-142
Fax: 0212 2262-5142

E-Mail: petra.koppenhagen@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.403 (mit Leerzeichen)
Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 9. Februar 2013.