



4

THEMA DES TAGES

Alle verkühlt!

So schützen sich unsere Ärzte selbst



Seit drei Wochen treibt fieser Erkältungs-Erreger sein Unwesen.

Tausende leiden unter Schnupfen & Co. Erkältungs-Welle überrollt derzeit das ganze Land

Viel Schlaf, ausgewogene Ernährung und Vitamin D – worauf unsere Mediziner jetzt setzen.
Wien. Die Nase rinnt, der Hals kratzt, der Kopf scheint zu explodieren – mit dem Abkühlen der Temperaturen überrollt derzeit die erste

Erkältungswelle der heurigen Saison das Land. Die Folge: Tausende sind bereits infiziert, liegen mit Fieber, Bronchitis & Co. flach.
Grippaler Infekt. „Derzeit haben wir es noch nicht mit der echten Influenza, sondern

mit einem typischen grippalen Infekt zu tun, der immer wieder im Herbst auftritt“, erklärt Allgemeinmedizinerin Dr. Doris Gapp. „Die Veränderung der Jahreszeit, trockenere Räume, das Ende der Urlaubszeit und viele Menschen, die jetzt wieder mit der U-Bahn fahren – für die Erkältungswelle gibt es Tausende Gründe“, weiß Peter Peichl, stellvertretender ärztlicher Direktor im Evangelischen Krankenhaus Wien.

Vitamine und ausgewogene Ernährung. Was aber tun Österreichs Mediziner, um sich gegen die fiesen Erreger zu schützen? ÖSTERREICH hat bei Allgemeinmedizinern, HNO-Ärzten und Fachärzten für Innere Medizin und Sozialmedizin nachgefragt. Das Ergebnis: Während die einen voll auf Vitamin D setzen, raten die anderen zu mehr Bewegung an der frischen Luft, Desinfektion und guter Ernährung. *D. Mülleljans, A. Hofer*



Öffis sind Erkältungs-Herde.



Kälte setzt Immunsystem zu.

Betty/Fotobauer, Hersteller

Ausgewogene Ernährung und Inhalationen

Dr. Doris Gapp, Ärztin für Allgemeinmedizin

→ **Desinfektion** und regelmäßiges Händewaschen gehören zu meinen effektivsten Maßnahmen. Ausgewogene Ernährung ist mir ebenfalls sehr wichtig. Wenn mich die Erkältung doch erwischt: **Ab ins Bett, denn jetzt braucht das Immunsystem Ruhe. Zusätzlich inhaliere ich zweibis dreimal täglich.**




Ausreichend Schlaf und häufiges Lüften

Dr. Oliver Ortner, Facharzt für HNO

→ **In erster Linie** Sorge ich in der kalten Jahreszeit für eine Steigerung der Abwehrkräfte durch **ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, Sport und vermehrte Flüssigkeitszufuhr.** Häufiges Lüften steigert die Luftfeuchtigkeit und hält somit die Schleimhäute feucht.




Schonung hat jetzt oberste Priorität

Dr. Theresa Kapral, Fachärztin für Innere Medizin

→ **Bewegung an der frischen Luft** ist gerade jetzt unerlässlich. Ich lüfte regelmäßig, um die Erregerzahl zu minimieren und die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen. **Hat es mich erwischt, hat Schonung oberste Priorität.** Bei Husten trinke ich **Brusttees, bei Schnupfen helfen abschwellende Nasentropfen.**




Vitamin D zur Stärkung des Immunsystems

Prim. Priv.-Doz. Dr. Peter Peichl, MSC, Facharzt für Innere Medizin, Immunologie

→ **Die beste Prophylaxe** ist für mich Vitamin D. Es aktiviert die Immunzellen. Ansonsten gilt auch derzeit das, was auch die restliche Zeit des Jahres über gilt: Man sollte regelmäßig Sport treiben, sich gut ernähren und versuchen, ausgeglichen zu leben.




Viel gehen und gründlich Hände waschen

Univ. Prof. Dr. med. Michael Kunze, Sozialmediziner

→ **Mein Bewegungsprogramm** ist für mich die beste Vorbeugung. Das ziehe ich das ganze Jahr lang durch. **Ich setze auf schnelles Gehen, jeden Tag mindestens zehn Kilometer.** Ansonsten: **Mehr und gründlicher Hände waschen** als sonst und gesund ernähren. An Vitamin C glaube ich nicht.


