

Banale Infekte, kalte Grippe und die Bettruhe

Es ist nicht sinnvoll, sich die Bettdecke über den Kopf zu ziehen und das Bett nicht zu verlassen.

Herbst und Winter sind Infektionszeit. Durch die Kälte und Feuchtigkeit werden die Schleimhäute im Hals- und Nasenbereich durchlässiger für Keime. Es sind vor allem die Viren, die uns dann mit Husten, Schnupfen, Fieber sowie Kopf- und Gliederschmerzen quälen. Glücklicherweise handelt es sich bei den meisten grippalen Infekten nicht um die zum Teil lebensbedrohlich verlaufende Influenza. Deshalb wirkt die äußerst sinnvolle Grippeimpfung bei normalen Infekten leider nicht.

Ein für Betroffene sehr unangenehmer Infekt wird von uns Ärztinnen und Ärzten häufig als „banal“ bezeichnet. Banal bedeutet aber nicht, dass wir die Krankheit nicht ernst nehmen, sondern dass wir keine Komplikationen erwarten und die Dauer der Krankheit auf wenige Tage beschränkt ist.

Was also machen, wenn man krank wird und nicht krank sein will? Es ist sinnvoll, für einige Tage zu Hause zu bleiben, auch um die Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz nicht anzustecken. Ausreichend trinken (ca. zwei bis drei Liter pro Tag) und Ruhe sind wichtig. Abschwellende Nasentropfen, ein Mittel ge-



gen Fieber und Schmerzen, wie zum Beispiel Paracetamol, können hilfreich sein. Schneller gesund wird man dadurch nicht, aber man erträgt die Krankheits-symptome vielleicht besser.

Normalerweise hat man bei einem stärkeren Infekt fast immer Fieber, aber es gibt auch eine „kalte Grippe“, bei der ein starkes Krankheitsgefühl mit Grippe-symptomen ohne Temperaturerhöhung auftritt. Mit einem Mythos muss ich jedoch aufräumen: Es macht keinen Sinn, sich während einer Erkrankung die dicke Bettdecke bis über den Kopf zu ziehen, ordentlich zu schwitzen und das Bett nicht mehr zu verlassen, bis man wieder gesund ist. Gerade bei hohem Fieber sollte man sich nur kühl anziehen und eine dünne Decke verwenden, damit die Temperatur sinkt.

Ständiges Liegen schwächt den Kreislauf, die Muskeln und die Gelenke. Wenn

man sich daher nicht allzu schwach fühlt, sollte man bei einem Infekt zwischen-durch immer wieder Aufstehen und in der Wohnung umhergehen. Sitzen ist genauso erlaubt. Schwerere körperliche Arbeit oder Sport sind allerdings verboten, da durch diese Aktivitäten das Herz angegriffen und schwer geschädigt werden kann. Empfehlenswert ist außerdem, die Wohnung regelmäßig zu lüften.

Nach einem grippalen Infekt kann es, allerdings sehr selten, einige Wochen dauern, bis man wieder völlig fit ist. Daher sollte man nach einer Infektion nicht sofort wieder schwere körperliche Arbeiten verrichten oder einen sportlichen Wettkampf bestreiten, wenn man sich nicht völlig gesund fühlt.

Vergessen Sie nicht auf die unumgängliche Krankmeldung! Wenn Sie zu Hause bleiben, müssen Sie Ihren Dienstgeber verständigen und am besten auch gleich Ihren Hausarzt, damit er Sie krank melden kann. Das ist wiederum banal, aber trotzdem wichtig und erspart viel Ärger. Dr. Peter Kowatsch ist Arzt für Allgemeinmedizin und Vorstand von AVOS Prävention & Gesundheitsförderung, Tel.: 0662/88 75 88-0, E-Mail: avos@avos.at.