Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 10

Artikel: So stärken Sie ihr Immunsystem!
Autor: Zahner, Karin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725434

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

So stärken Sie Ihr Immunsystem!

Bald beginnt die Erkältungs- und Grippesaison. Höchste Zeit also, das körpereigene Abwehrsystem auf Höchstleistung zu trimmen.

Von Karin Zahner

So sicher wie die Kälte kommt auch die Grippewelle. Dieses Jahr sorgt jedoch nicht die saisonale Grippe für besonderes Aufsehen, sondern die Schweinegrippe. Ist die saisonale Grippe auch für die älteren Menschen gefährlich, scheint die Schweinegrippe aber vor allem eine Gefahr für Schwangere und Kinder zu sein.

Beiden Krankheiten gemeinsam ist aber die Art der Ansteckung. Die Übertragung der Viren erfolgt entweder direkt über Tröpfchen, die von einer infizierten Person über Niesen, Husten und Sprechen verbreitet werden, oder indirekt über den Kontakt mit Oberflächen wie Türklinken, auf denen Viren eine Zeitlang überleben können.

Orte, wo viele Menschen zusammentreffen, verbrauchte Luft, Mobilität und Handel be-

Haben Sie Fragen zur Schweinegrippe?

Das Bundesamt für Gesundhet BAG hat eine Hotline eingerichtet. Während der Bürozeiten erhalten Sie unter der Nummer 031 322 21 00 Antworten auf Ihre Fragen. Für aktuelle Informationen stehen zudem folgende Webseiten zur Verfügung:

BAG-Influenzawebseite:
www.bag.admin.ch/influenza/
BAG-Pandemiewebseite: www.pandemia.ch mit Informationen für die Bevölkerung
WHO (Weltgesundheitsorganisation):
www.who.int/csr/disease/swineflu/en/index.html und www.who.int/en/ (beide in Englisch)

Bilder: bab.ch/doc-stock

günstigen die Übertragung von Viren und Atemwegsinfektionen ebenfalls. Hygienemassnahmen wie Händewaschen oder Distanz zu anderen Menschen helfen, dieses Risiko zu verringern. Doch neben den vom Bundesamt für Gesundheit empfohlenen Hygienemassnahmen kann man auch sonst noch viel tun, um gesund zu bleiben. Die Stärkung des Immunsystems steht dabei im Zentrum. Folgende Tipps helfen dabei:

- Gehen Sie ins Freie. Unternehmen Sie bei jedem Wetter Spaziergänge. Achten Sie dabei besonders auf trockene, warme Füsse und eine Kopfbedeckung, damit der Körper nicht auskühlt und dadurch anfälliger wird für Erkältung oder Grippe.
- Treiben Sie regelmässig Sport, das stimuliert das Immunsystem.
- Essen Sie fünfmal am Tag Obst und Gemüse. Verschiedene Vitamine wie Vitamin A, C und E fangen im Körper die schädlichen freien Radikalen ab und unterstützen dadurch das Abwehrsystem bei der Arbeit.
- Waschen Sie sich öfters gründlich die Hände. So entfernen Sie die Erreger, die beim Händeschütteln oder beim Berühren von Türklinken übertragen werden.
- Sorgen Sie für eine gute Luftfeuchtigkeit in den Räumen. So können sich Erreger schlechter in der Nasenschleimhaut einnisten, und diese bleibt gut durchblutet. Dadurch arbeiten die körpereigenen Reinigungsmechanismen besser und sind somit wirksamer.
- Schlafen Sie ausreichend. So kann sich der Körper regenerieren und ist fit für den Tag.
- Wechselduschen halten fit und stärken die Widerstandskraft: Beginnen Sie immer mit warmem Wasser. Nach zwei bis drei Minuten sollten Sie dann für etwa zehn bis 15 Sekunden lang kalt duschen. Das Ganze etwa dreimal wiederholen. Beenden Sie die Wechselduschen immer mit kalten Güssen.
- Ein Saunagang ist ein ideales Training für den ganzen Kreislauf. Gönnen Sie sich deshalb ein- bis zweimal pro Woche eine Sauna – vorausgesetzt Sie sind gesund.
- Für ein gesundes Gleichgewicht im Körper und ein intaktes Immunsystem spielt die Seele eine entscheidende Rolle. Wer ständig überlastet ist und im privaten oder beruflichen Umfeld Sorgen hat, ist oft anfälliger für Krankheiten. Gehen Sie mit Ihren Ressourcen deshalb haushälterisch um.
- Fassen Sie den Vorsatz, gesund zu bleiben. Denn der psychische Zustand eines Menschen bestimmt die Anfälligkeit für Erkältungsviren. Positive Gefühle fördern die Widerstandskraft gegen Erkältungen.

Die wichtigsten Tipps im Kampf gegen die Grippe

Einfache Hygienemassnahmen können helfen, die Übertragung von Krankheitserregern zu reduzieren.

Händewaschen

➜ Händewaschen spielt eine entscheidende Rolle bei der Hygiene. Die meisten Infektionskrankheiten werden nämlich über die Hände übertragen. Im Pandemiefall ist regelmässiges Händewaschen ein entscheidender Schutz. Es ist besser, einander bei der Begrüssung nicht die Hand zu geben.

Richtig schnäuzen, niesen, spucken, husten

Diese alltäglichen Vorgänge können im Krankheitsfall ein grosses Risiko darstellen. Deshalb gilt es, folgende Regeln zu beachten:

➜ Beim Husten und Niesen etwas vor den Mund halten, am besten ein Papiertaschentuch.

➜ Wenn Sie kein Taschentuch zur Verfügung haben, dann husten oder niesen Sie bitte in Ihre Armbeuge. Dies ist hygienischer, als die Hände vor den Mund zu halten. Sollten Sie doch die Hände benutzen, waschen Sie diese wenn möglich gleich danach gründlich mit Wasser und Seife.

➜ Beim Schnäuzen nur Papiertaschentücher verwenden. Das Taschentuch muss aus Papier sein und darf nur einmal benutzt werden. Dann wird es entsorgt, möglichst in einen Abfalleimer mit einem Sack und einem Deckel.

Abstand halten

➜ Am Anfang der Krankheit kann jemand angesteckt sein, ohne es zu wissen und ohne Grippesymptome zu haben. Deshalb ist Vorsicht im Kontakt mit den anderen geboten.

➜ Direktkontakt mit anderen Personen wie Begrüssungsküsse und Händeschütteln vermeiden. Mindestens einen Meter Abstand zum Gesprächspartner halten. Aktivitäten in der Gruppe wie etwa Kollektivsportarten vermeiden.

Masken tragen

➜ Ziel ist es, das Risiko einer Virusübertragung zu verringern. Kranke verhindern so, dass sie ihre Umgebung anstecken, Gesunde schützen sich vor Ansteckung. Masken sind jedoch nur zusammen mit den anderen Hygienemassnahmen und Verhaltensregeln sinnvoll.

➜ Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Masken gegen eine Grippeansteckung: Hygienemasken (auch chirurgische Masken vom Typ II und IIR genannt) und Atemschutzmasken.

➜ Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt der Bevölkerung, einen persönlichen Vorrat von 50 Hygienemasken pro Person anzulegen.

Gegenstände und Oberflächen reinigen

➜ Alles um uns herum – also alle Gegenstände und Oberflächen – können durch Husten und Spucken von Grippeerkrankten mit Viren verunreinigt werden. Gegenstände und Oberflächen zu reinigen, ist deshalb ein probates Mittel, um sich vor Ansteckung zu schützen.

➜ Jedes Familienmitglied hat seine eigene Wäsche, Frottierwäsche und Zahnbürste. Kontaktoberflächen wie Türgriffe, Möbel, Toilettenschüsseln usw. werden regelmässig mit heissem Wasser, Seife oder den gängigen Haushaltprodukten gereinigt.

Wenn zu Hause jemand krank ist:

➜ Die Gegenstände, die der Kranke benutzt, müssen gründlich und mindestens einmal täglich gereinigt werden. Die Wäsche des Kranken kann in der Maschine bei über 60° C gewaschen werden, zusammen mit der Wäsche der übrigen Familie. Das Gleiche gilt für das Geschirr: mit heissem Wasser und Seife reinigen. Die anderen Familienmitglieder benutzen die Sachen des kranken Familienmitglieds nicht.

Abfall entsorgen

➜ Alle Abfälle (Masken, Taschentücher, Windeln, Hygieneartikel, Papierhandtücher) von Kranken sind ansteckend und müssen sehr sorgfältig entsorgt werden.

➜ Die Abfälle in einen Kehrichtsack entsorgen. Ein zweiter Beutel ist empfehlenswert für den Fall, dass der erste reissen sollte. So können die Abfälle dann mit dem Hauskehricht entsorgt werden. Nach dem Umgang mit Abfall sollten Sie sich die Hände waschen.

Mehr Infos unter www.bag.admin.ch