

Grippeschutz

Im Besonderen legt es die winterliche Jahreszeit einem nahe, an die Gefahr einer Grippe zu denken. Denn dann ist die Gefahr um ein Bedeutendes größer von dieser Krankheit angegriffen zu werden.

Eine gesunde, vitaminreiche Kost ist im Vorfeld sinnvoll, um sich gegen die Erreger der Grippe zur Wehr zu setzen. Es wird einem nicht leicht fallen, aber regelmäßige kalte Duschen stärken das Immunsystem und sind zur Vorbeugung ebenfalls geeignet. Sich gesund zu ernähren, davon halten aber viele Menschen immer noch zu wenig. Sie beschließen jedes Jahr am Silvesterabend, mehr auf ihre Gesundheit zu achten. Doch sie erinnern sich an diese guten Vorsätze erst im Nachhinein wieder und schreien Ach und Weh, wenn ihnen irgendetwas wehtut.

Natürlich kann es sich dann auch um eine normale Erkältung handeln. Viele neigen dazu, Ähnliches mit der ernstesten Grippe zu verwechseln. Beginnend mit Heiserkeit, Kopfschmerzen, Husten und Halsschmerzen kann man beide Krankheiten zunächst nicht voneinander unterscheiden, und viele Ärzte tun sich am Anfang im Allgemeinen damit schwer, eine eindeutige Diagnose zu stellen.

Dabei ist es für die weitere Behandlung des Kranken wichtig, die Krankheit möglichst schnell zu erkennen.

Will der Patient sich nur noch gehen lassen, fühlt er sich von allen hängen gelassen in seinem gestörten Allgemeinbefinden, ist schlapp und lustlos und geplagt von Gliederschmerzen, dann ist es für ihn ratsam, sich ins Bett zu legen.

Es braucht aber nicht so weit zu kommen. Man kann sich auch einer Grippeimpfung unterziehen, um sich nachhaltig zu schützen. Insgesamt ist es das Allerbeste, größere Menschenmengen zu meiden und auf die Steigerung der Abwehrkräfte zu achten.

(259 Wörter)