

Kassel, den 19. Dezember 2019

TEETRINKEN IST MANCHMAL BESSER

Winterzeit ist Erkältungszeit. Dass Antibiotika nicht immer die passende Lösung sind, um schnell wieder gesund zu werden, darauf weist die Kampagne „Rationaler Antibiotikaeinsatz“ hin, der sich die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) angeschlossen hat.

Die Gesundheitskampagne wirbt für Hausmittel bei einer Erkältung. Denn Bettruhe, Ingwer-Fußbäder, Thymiantee und Co. helfen dem Immunsystem sehr gut dabei, die lästigen Krankheitserreger erfolgreich zu bekämpfen.

Grippeimpfung nicht vergessen

Grundsätzlich helfen Antibiotika gegen bakterielle Infekte. Wann es notwendig ist, Antibiotika einzunehmen, kann im Einzelfall am besten der behandelnde Arzt beurteilen. Gegen virale Erkrankungen, wie zum Beispiel Schnupfen oder Grippe, kann ein Antibiotikum jedoch grundsätzlich nichts ausrichten. Vorbeugend hilft gegen Grippe sehr zuverlässig die jährliche Gripeschutzimpfung.

Häufige Antibiotika-Einnahmen belasten den Körper

Zu viele Antibiotika schaden zum Beispiel der Darmflora, die sich danach erst wieder erholen muss. Außerdem können sich Resistenzen herausbilden. Das heißt, Antibiotika wirken dann auch bei bestimmten bakteriellen Krankheitserregern nicht mehr. Wie dramatisch das sein kann, zeigen die multiresistenten Krankenhauskeime.



So geht es gesund durch den Winter

Die meisten Tipps, wie Bewegung an der frischen Luft, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und eine der Witterung angepasste Kleidung sind hinlänglich bekannt. Ärzte und Apotheker raten darüber hinaus, bei Schnupfen im Bedarfsfall auf Nasenspray zurückzugreifen und Einweg-Taschentücher wirklich nur einmal zu benutzen. Die benutzten Taschentücher müssen gleich entsorgt werden. Wer niesen muss, sollte sich von seinem Gegenüber abwenden und in die Armbeuge niesen. Vorbeugend ist es gut, sich oft und gründlich die Hände zu waschen.

SVLFG

Bildunterschrift:

Auch Ingwertee bekämpft Krankheitserreger.

