



An Fastnacht feiern die Viren Party

ROTTWEIL - Aktuell klettert die Zahl der Krankmeldungen deutlich nach oben: in der letzten Januar-Woche wurden laut AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg landesweit sechs Prozent mehr Arbeitsunfähigkeitsmeldungen registriert als in der Woche zuvor. Laut Krankenkasse ist der Löwenanteil dieses Anstiegs auf Erkrankungen der Atemwege, also vornehmlich Erkältungen zurückzuführen.

Rund 40.000 Menschen im Landkreis Rottweil, fast jeder dritte Einwohner, sind deswegen mindestens einmal jährlich beim Arzt, so die AOK auf Grundlage von Hochrechnungen ihrer Versichertendiagnosen. Besonders häufig wegen Erkältung und Co. beim Arzt sind Kinder - fast 70 Prozent der Ein- bis Vierjährigen sind deswegen mindestens einmal jährlich in Behandlung. Aber auch junge Erwachsene sind häufiger mit Husten und laufender Nase beim Arzt als ältere Semester: bei den 20- bis 24-Jährigen sind es 43 Prozent.

An Fastnacht feiern die Viren Party

„Mit Viren kommt man ständig in Kontakt, das ist ganz normal“, meint Sabine Fröchte-Mink vom AOK-Gesundheitszentrum Villingen-Schwenningen. „An Fastnacht erwarten wir aber den Saisonhöhepunkt für Erkältungen, weil dann viele Menschen zusammen sind und auch die Viren Party machen.“ Alkohol, wenig Schlaf und dünne Verkleidungen tragen das ihre dazu bei. Man kann aber die Abwehr stärken, damit es einen nicht so schnell und nicht so heftig erwischt, so die Leiterin des Gesundheitsteams der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg.

„Wer sich gesund ernährt, mit viel frischem Obst und Gemüse, ausreichend Ballaststoffe sowie genug Flüssigkeit, schützt sich vor Erkältungen. Auch ausreichend Bewegung ist wichtig, gerade auch bei Schmuddelwetter.“ Bei Alkohol rät Sabine Fröchte-Mink zur Vorsicht: „Mittlere bis große Mengen Alkohol schwächen laut Studien das Immunsystem, da die Abwehrzellen in ihrer Funktion beeinträchtigt werden. Auch deswegen sollte man beim Alkoholkonsum an Fastnacht nicht übertreiben.“

Wen

die Erkältung trotzdem erwischt, der braucht Ruhe und etwas Geduld. Hausmittel wie Kräutertees oder Quarkwickel gegen Halsschmerzen können die Symptome lindern. Auch viel trinken ist wichtig, um Schleim in Bronchien und Nase zu verflüssigen. Oft ist das Schlimmste innerhalb von einer Woche überstanden. Bis die Erkältung ganz verschwunden ist, kann es auch schon mal etwas länger dauern. „Wenn Fieber über 39 Grad oder stärkere Schmerzen in den Ohren oder im Stirnbereich und unter den Augen dazukommen, sollte man aber zum Arzt gehen“, rät Sabine Fröchte-Mink.