So bleiben Sie gesund!

Herbstzeit = Erkältungszeit?

Der Herbst ist da, und mit ihm hält die Erkältungszeit Einzug. Erwachsene kämpfen im Schnitt zwei bis vier Mal pro Jahr mit einem grippalen Infekt. Was tun, um gesund zu bleiben? Achten Sie auf Ihr Immunsystem, meint Sven Drust, ifb-Fachkraft für Arbeitssicherheit.

Sven Drust
Fachkraft für Arbeitssicherheit beim ifb

Stand: 11.10.2015

„Ich habe mich am Wochenende erkältet. Wahrscheinlich war ich zu dünn angezogen.“ Vielleicht haben Sie das auch schon einmal von Kollegen gehört. Aber ist das wirklich so?

Manche „Mythen“ halten sich nämlich standhaft. Tatsache ist: Eine Erkältung kommt nicht von Kälte oder kalten Füßen, denn dann wäre meine Frau dauerhaft erkältet. Die Kälte kann zwar das Immunsystem schwächen, sie führt aber nicht zu einer Erkältung. Die wird durch Viren übertragen.

Vorbeugen hilft

Wie also können Sie einer Erkältung, einem grippalen Infekt oder einer Grippe vorbeugen? Hilfreich ist eine gute Versorgung des Körpers mit Vitamin C, denn zu wenig Vitamin C schwächt das Immunsystem. Zu viel davon bringt aber nichts, weil es ungenutzt ausgeschieden wird.

Zur Stärkung des Immunsystems sind auch regelmäßige Saunagänge eine gute Unterstützung, wenn man sich ausreichend Zeit zum Ausruhen nimmt. Wer bereits erkältet ist, der sollte die Sauna allerdings meiden. Denn saunieren strengt den Körper an, dabei braucht er jetzt viel Ruhe.

Übrigens: Grippe-Impfungen und Antibiotika sind bei einer Erkältung leider auch machtlos. Denn die Grippe-Impfung schützt nur vor Grippeviren und Antibiotika bekämpfen nur bakterielle Infekte.

Tipp: Regelmäßig Hände waschen
Waschen Sie sich in der Erkältungszeit häufiger als sonst die Hände. Das gilt vor allem, wenn Sie Keimherde wie Türklinken, Treppengeländer oder Fahrstuhlknöpfe angefasst haben. Daneben gilt: Fassen Sie sich möglichst wenig mit den Händen ins Gesicht, damit die Viren nicht an Ihre Schleimhäute gelangen.

Krankheitswellen im Unternehmen

Was können Sie noch tun, um gesund zu bleiben und Krankheitswellen im Unternehmen niedrig(er) zu halten?

- Viren werden durch Tröpfcheninfektion übertragen, also zum Beispiel beim Sprechen, Niesen oder Husten. Häufiges Händewaschen mit Seife ist also unerlässlich.
- Auf Anregung der Mitarbeiter haben wir beim ifb Desinfektionssprays auf den WCs bereitgestellt. So können die Viren auf den Türklinken und sonstigen glatten Flächen in Schach gehalten werden.
- Einige Kollegen haben bei uns Laufgruppen gebildet, die gemeinsam nach Feierabend starten. Sport steigert die Immunabwehr und die gemeinsamen Unternehmungen fördern so ganz nebenbei auch das abteilungsübergreifende Miteinander. Tipp für den Einstieg: Einfach mal eine Station früher aus dem Bus steigen und zu Fuß gehen.
- Damit die Schleimhäute nicht austrocknen ist Trinken das A und O. Am besten sind Wasser oder ungesüßte Tees. Probieren Sie es vielleicht auch einmal mit einem frischen Stück Ingwer in heißem Wasser!
- Achten Sie auf ein möglichst gutes Immunsystem und genießen Sie täglich Gemüse und Obst.
- Wenn es irgendwie geht, vermeiden Sie zu viel Stress und schlafen Sie ausreichend und erholsam. Dann kann der Herbst ruhig kommen!

Und wenn es Sie doch erwischt hat? Dann hilft nur eins: Kurieren Sie sich aus. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper reichlich Ruhe, dann sind Sie schnell wieder auf den Beinen.

In diesem Sinne: Bleiben Sie gesund!

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!
redaktion-dbr@ifb.de

Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025