

FAZ LIFE



KWo 27 - 28 | 05.07.-18.07.2010

wöchentliche Infos für Patienten und Freunde des FAZ

Um zu sich selbst
zu finden,
ist kein Weg zu
weit.

Karl-Heinz Karius



Sommergrippe

Kratzen und Schmerzen im Hals, laufende oder verstopfte Nase, dazu leichtes Fieber – dies sind Anzeichen eines grippalen Infekts.

Ursachen

Der Auslöser einer Sommergrippe ist immer ein Virus. Die Ursache hingegen ist die Schwächung der körpereigenen Immunabwehr, die durch die eine oder andere Form von Stress ausgelöst wird. Zu langes Sonnenbaden beispielsweise bedeutet eine starke Belastung für die Haut; Baden in zu kaltem Wasser stresst den gesamten Körper.

Symptome

Die Sommergrippe wird durch eine Tröpfcheninfektion übertragen. Meist gelangt das Virus über die Nasen-, Mund- oder Halsschleimhaut in den Körper. Dort macht sich die Erkrankung von Patient zu Patient unterschiedlich bemerkbar – zunächst mit einem Kratzen im Hals oder Halsschmerzen, einer laufenden oder verstopften Nase. Die damit ausgelöste Kettenreaktion lässt sich nicht mehr stoppen, aber die Symptome kann man abmildern. Normalerweise ist das Schlimmste nach 3 – 4 Tagen vorbei.

Diagnose

Wenn ein Patient mit laufender Nase in die Praxis kommt, untersuchen wir ihn genau. Der Grund: manchmal handelt es sich nicht um eine simple Sommergrippe,

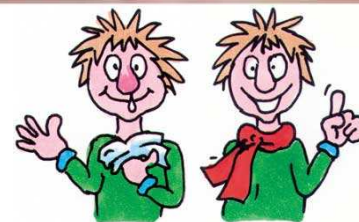
sondern um eine behandlungsbedürftige Nebenhöhlenentzündung, eine Sinusitis. Das Sekret ist dann nicht klar, sondern grünlich gelb. Halsschmerzen können bis in die Ohren ausstrahlen. Treten diese Schmerzen nur auf einer Seite auf, steckt möglicherweise eine Otitis, eine Ohrenentzündung, dahinter. Auch sie muss behandelt werden.

Behandlung

Gegen eine Sommergrippe mit antiviralen Mitteln vorzugehen, wäre reichlich übertrieben. Die Atemwege lassen sich sanft beruhigen durch Inhalationen mit Kamilledampf oder Brustsalben mit ätherischen Ölen von Eukalyptus, Fichtennadeln oder Pfefferminze. Lutschtabletten oder Sprays mit leicht betäubenden und entzündungshemmenden Inhaltsstoffen lindern Halsschmerzen. Abschwellende Mittel machen die Nase frei. Bei sehr hartnäckigem Hustenreiz hilft ein schleimlösendes Medikament aus der Apotheke.

Komplikation

Manchmal läuft eine Sommergrippe aus dem Ruder. Wenn nach 2 – 3 Tagen noch Fieber über 38 Grad mit steigender Tendenz hinzukommt, besteht die Gefahr einer Superinfektion. Dabei handelt es sich um einen bakteriellen Infekt, der zum "normalen" Virusinfekt hinzukommt. Der Arzt muss dann in einer Untersuchung feststellen, ob es sich um eine tatsächliche Ausweitung der Erkrankung handelt oder nur um eine unproblematische Reaktion des Körpers



Für ein trainiertes Immunsystem ist empfehlenswert:

- Bewegung an der frischen Luft
- Regelmäßige Saunabesuche
- Ausgewogene vitaminreiche Ernährung
- Ausreichend Schlaf
- Stress vermeiden
- Zu erkrankten Personen Abstand halten
- Räume gut durchlüften, damit sich die Erreger nicht sammeln können
- Räume nicht überhitzen, sonst trocknen die Schleimhäute aus; die optimale Raumtemperatur liegt bei 18 – 20 Grad

Die flotte Petra geht zum Arzt: "Ich leide unter Spannungen, Herr Doktor." Der Arzt betrachtet sie und meint: "Da sind Sie bei mir falsch. Kaufen Sie sich einen größeren Pullover!"

Gestalten Sie die Themen unserer FAZLIFE aktiv mit! Welche Frage möchten Sie in einer unserer nächsten FAZ LIFE Ausgabe beantwortet haben? (Einfach in unseren Briefkasten einwerfen.) ☺

Ich wollte schon immer mal wissen _____



Im Notfall richtig handeln

Erste Hilfe - Wüssten Sie noch, was bei einem Unfall zu tun ist? Höchste Zeit für einen kleinen Auffrischkurs:

Stabile Seitenlage

1. Arm anwinkeln: Seitlich neben den Betroffenen knien und den nahen Arm angewinkelt nach oben legen. Die Handfläche zeigt dabei nach oben.

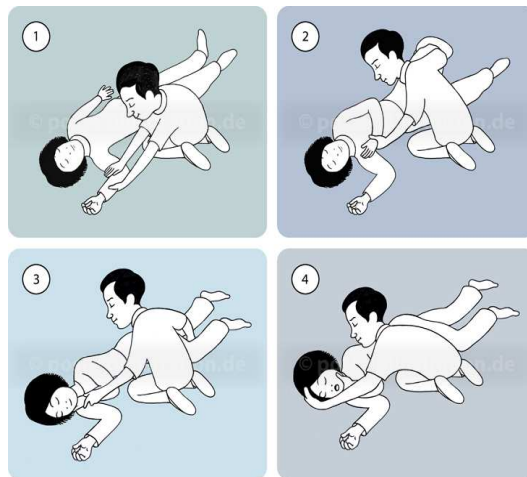
2. Handrücken anlegen: Den anderen Arm vor der Brust kreuzen und den Handrücken des Betroffenen an die Ihnen zugewandte Wange legen.

3. Auf die Seite rollen: Das entfernte Bein in Hüfte und Knie beugen, den Bewusstlosen an diesem Bein und an der Schulter greifen und auf die Seite rollen.

4. Endposition: Um die Atemwege frei zu halten, den Kopf des Bewusstlosen überstrecken und mit dessen unter der Wange liegenden Hand fixieren. Seinen Mund leicht öffnen. Da dieser nun zum tiefsten Punkt des Körpers geworden ist, wird sichergestellt, dass der Betroffene nicht an Blut, Erbrochenem oder seiner eigenen Zunge erstickt.



Im rechten Bild sind 5 Fehler versteckt. Viel Spaß beim Suchen ©



**verschiedene
Pilzsuppen
2,00 €
*
verschiedene
Langnese Eissorten**

Unser Bistro hat täglich zu den Ihnen bekannten Öffnungszeiten für Sie geöffnet – verkürzen Sie doch die Wartezeit mit einer Kaffee- oder Teezeit

Sie werden von unserem med. Personal pünktlich zu Ihrem Arzttermin im Bistro aufgerufen!

10.07.2010 Asthaschulung 09:00 – 15:00 Uhr

17.07.2010 Asthaschulung 09:00 – 15:00 Uhr