

Grippewelle: So kommen Sie schneller wieder auf die Beine!

Der Artikel auf OE24 gibt wertvolle Tipps, wie man die Grippezeit besser übersteht, inklusive Ernährung, Bewegung und Stressabbau.

Falkensee, Deutschland - Die Grippesaison hat Deutschland fest im Griff und sorgt für ein auffallend hohes Maß an Atemwegserkrankungen. Aktuelle Zahlen des Robert Koch-Instituts belegen, dass rund 7.200 akute Atemwegserkrankungen pro 100.000 Einwohner registriert wurden, was einer Gesamtzahl von etwa 6,1 Millionen Krankheitsfällen entspricht. Auch die Techniker Krankenkasse meldet von Januar bis September 2024 einen Rekord beim Krankenstand, da die Betroffenen durchschnittlich mehr als 3 Tage krankgeschrieben waren. Diese besorgniserregenden Statistiken legen nahe, dass viele Menschen von einer Erkältung zur nächsten schlittern – eine Entwicklung, die vor allem mit den rhinoviralen und coronalen Infektionen in Verbindung steht, wie **oe24.at** berichtet.

Gesunde Gewohnheiten zur Krankheitsbewältigung

Um die Genesung zu beschleunigen und die Dauer der Krankheit zu verkürzen, ist es wichtig, einige bewährte Tipps zu befolgen. Eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme durch warme Tees und Brühen ist entscheidend, um die Schleimhäute zu beruhigen und den Körper mit Nährstoffen zu versorgen. Immunologen empfehlen auch die Bedeutung von Ruhe und Schlaf, um das Immunsystem optimal zu unterstützen. Dr. Antonia Stahl betont

die Rolle von Stress und unzureichendem Schlaf als Faktoren, die das Risiko von Erkältungen erhöhen, vor allem bei Menschen mit kleinen Kindern oder stressigen Berufen. „Chronischer Stress schwächt das Immunsystem,“ erklärt sie. Zusätzlich sollten Nahrungsmittel mit hohem Vitamin C und Zink konsumiert werden, um die Abwehrkräfte zu stärken, während Hühnersuppe zum klassischen Hausmittel gehört, das gerne empfohlen wird, um wieder zu Kräften zu kommen, so [apotheken-umschau.de](https://www.apotheken-umschau.de).

Leichte Bewegung, wie kurze Spaziergänge an der frischen Luft, kann ebenfalls hilfreich sein, solange der Körper nicht überfordert wird. Zudem sollten Personen, die sich in einem geschwächten Zustand befinden, Menschenansammlungen meiden, da diese die Infektionsgefahr erhöhen können. So bekräftigt Stahl die Notwendigkeit, bei Erkältungszeichen zu Hause zu bleiben, um andere nicht anzustecken und die eigene Gesundheit zu schützen. Die Grippezeit ist da, und während viele derzeit kämpfen, können die richtigen Gewohnheiten und eine bewusste Lebensweise entscheidend sein, um schneller wieder gesund zu werden.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	Falkensee, Deutschland
Quellen	• www.oe24.at • www.apotheken-umschau.de

Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](https://www.die-nachrichten.at)