



## VON VIREN UND MIMOSEN

### Die Grippe steht vor der Tür

„Man kann nichts positiveres für seine Gesundheit tun, als regelmässig Sport zu treiben“, meint Sohn Viktor am Familientisch der Ramseiers am Samstagabend. „Total falsch“, lässt Vater Ramseier verlauten, „Sportler, diese Mimosen, sind doch ständig verletzt oder krank. Just vor den winterlichen Wettkämpfen liegen sie doch Reihenweise flach.“

„Falsche Ausreden“, denkt sich der Sohn. Nur weil sein Vater eben ein bewegungs-fauler Kerl sei, habe er sich eine richtige Verteidigungsargumentation aufgebaut. Damit ihn auch ja niemand vom warmen Sofa auf die Langlaufloipe oder zum Joggen zu bewegen wage.

Am nächsten Betreuerabend im Fussballclub fragt Viktor seinen Clubarzt um Rat. *Körperliche Aktivität wirkt sich prinzipiell positiv auf unser Immunsystem aus. Wer sich regelmässig bewegt, hat weniger Virusinfekte. Spitzensportler bewegen sich trainingsmässig am äussersten Limit, alle körperlichen Reserven werden ins Training investiert. Entsprechend werden alle andern Systeme geschwächt. So auch das Immunsystem. Daher, so eigenartig das klingt, reichen sich in Bezug auf die Infekt-Anfälligkeit Spitzensportler und Bewegungsmuffel die Hände.*

*Der „freundliche“ Überträger des Virus ist – unglaublich, aber wahr - unsere Hand, resp. der kräftige traditionelle Schweizer Händedruck! X-tausendfach werden ganze Viren-Populationen mit freundlichem Lachen dem Kollegen weitergereicht.*

**Wer möglichst nicht krank werden will, wäscht darum regelmässig seine Hände und vermeidet grosse Begrüssungszeremonien.**

*Neben den vielen lästigen, aber wenig aggressiven Erkältungsviren gibt es einige wenige, dafür umso aggressivere Grippeviren. Diese machen nicht einfach einen „lästigen Pfnüsel“, sondern befallen den ganzen Körper und verursachen Fieber von über 38°C über mehrere Tage. Wer sich vor diesem Grippevirus schützen will, tut gut daran, sich in der Vorwinterzeit impfen zu lassen, damit er bei der gefährlichen Grippewelle über genügend Antikörper verfügt.*

## **PRAEVENTION VOR ERKAELTUNG / GRIPPE**

- 1. Regelmässige körperliche Aktivität**
- 2. Korrekte, abwechslungsreiche Ernährung mit vielen Vitaminen**
- 3. Häufiges Händewaschen**
- 4. Meiden von Menschenansammlungen**
- 5. Grippeimpfung**

Am nächsten Samstag am Familientisch hat Vater Ramseier keinen Stich mehr gegen die Argumente von Sohn Viktor. Dieser hat gerade wieder die Hände gewaschen, nachdem er sich von den Nachbarn verabschiedet hat. „Papa, kommst du nächste Woche auch mit zum Impfen? Ich möchte nicht wegen einer Grippe für 2 Wochen in der Meisterschaft ausfallen.“ Eigentlich hat sich der Vater bis jetzt nicht für solche Impfkationen interessiert. Der Gedanke, dass ihn eine Grippe vom wichtigen Kongress, den er seit Monaten vorbereitet, abhalten könnte, lässt ihn aber nicht mehr los. Zum Joggen oder Langlaufen allerdings hat er sich (noch?) nicht überreden lassen...

Gegen die Grippe kann man sich unangemeldet impfen lassen. z.B. bei :

### **balgrist move>med Swiss Olympic Medical Center**

Uniklinik Balgrist  
Forchstr. 319  
8008 Zürich

Tel. 043 499 15 00  
Fax 043 499 15 49

info@movemed.ch  
www.movemed.ch

Kosten: Fr. 30.-

© Dr. med. Walter O. Frey, move>med