
Prävention: Sommergrippe vorbeugen

- **Trinken Sie viel**

Wer viel schwitzt, muss auch mehr Flüssigkeit aufnehmen als im Winter. Trinken Sie deshalb mindestens zwei Liter pro Tag, besser mehr.

- **Essen Sie viel Obst und Gemüse**

Auch im Sommer sind starke Abwehrkräfte wichtig. Achten Sie deshalb auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

- **Schutz vor zu großen Temperaturschwankungen**

Nehmen Sie für klimatisierte Orte einen leichten Pullover mit, um Ihre Haut vor dem zu schnellen Abkühlen zu schützen.

- **Ziehen Sie sich abends etwas Wärmeres an**

Auch bei der abendlichen Abkühlung lauert die Gefahr, sich schnell zu unterkühlen. Denken Sie deshalb an später und packen Sie sich eine leichte Jacke ein.

- **Klimaanlagen richtig einstellen**

Die Einstellung der Klimaanlage sollte sich immer nach der Außentemperatur richten. Fünf bis sieben Grad Temperaturunterschied sind in Ordnung, zehn schon zu viel.

- **Sorgen Sie für feuchtere Luft**

Klimaanlagen entziehen der Luft meist Feuchtigkeit, tragen so zur Austrocknung Ihrer Schleimhäute bei und schwächen Ihre natürlichen Abwehrkräfte. Verwenden Sie deshalb Luftbefeuchter oder spezielle Grünpflanzen (Zierbanane, Zyperngras) für klimatisierte Räume.

- **Vermeiden Sie extremen Luftzug**

Sie verspüren zunächst eine angenehme Erfrischung, die sich letztendlich jedoch negativ auswirkt. Nicht nur Muskelverspannungen, sondern auch ein ungebetener Infekt kann die Folge sein.