



Die Grippewelle - wie man ihr entkommt (Bildquelle: © Roman Samborskyi – Shutterstock.com)

01.12.2016 09:00 CET

Gesund im Job: So trotzen Sie der Grippewelle

Mit dem herbstlichen [Wetter](#) kommt auch die Anfälligkeit für Erkältungen. Sobald der erste Arbeitskollege mit verschnupfter Nase ins [Büro](#) kommt, verbreiten sich die grippalen Infekte mit rasender Geschwindigkeit unter den Kollegen. Um selbst verschont zu bleiben und sich weder Erkältungen noch ernsthafte Krankheiten wie eine Grippe zuzuziehen, können Angestellte aber eine Menge tun.

Lohnt sich die Impfung gegen die Grippe?

Wer sich für eine Grippe-Impfung entscheidet, ist nur für eine Saison vom entsprechenden Krankheitserreger geschützt. Der Grund: Der Grippe-Virus

mutiert von Jahr zu Jahr; gegen den Wirkstoff aus der letzten Impfung ist er schon bald resistent. Somit ist die jährliche Auffrischung der Impfung notwendig.

Viele Arztpraxen bieten jedoch die Impfung außerhalb der Sprechstunden an, so dass der Arztbesuch nur wenige Minuten in Anspruch nimmt und bereits vor der Ankunft im Büro erledigt werden kann. Wie jede Impfung, ist auch die Grippeimpfung mit Nebenwirkungen verbunden, die jedoch nur in den seltensten Fällen auftreten. Insbesondere Risikogruppen wie chronisch Kranke, Schwangere sowie Menschen über 60 sollten eine Grippe-Impfung in Erwägung ziehen, um sich vor dieser Krankheit zu schützen.

Dies gilt auch für Angestellte im medizinischen Bereich, da sie sich aufgrund der vielen Patientenkontakte die Krankheit nicht nur leichter zuziehen, sondern diese auch leichter weiterverbreiten können. Die beste Zeit für die Impfung ist im Oktober bis November, da die Grippewelle in Deutschland meist um den Jahreswechsel herum grassiert und der Impfschutz bereits einige Wochen zuvor aufgebaut werden sollte. Wer sich unsicher ist, ob für ihn eine Grippeimpfung geeignet ist, sollte mit seinem Arzt das Gespräch suchen und diese Thema ansprechen.

Erkältungen durch ein gestärktes Immunsystem vermeiden

Wenn jemand davon spricht, dass er an der Grippe leide, meint er oft lediglich einen grippalen Infekt – eine [Erkältung](#) also. Schnupfen, Halsweh sowie Fieber und Gliederschmerzen treten im Zuge dieser Erkrankung auf. Eine Virusgrippe ist mit deutlich drastischere Symptomen verknüpft und kann sogar eine intensivmedizinische Behandlung erfordern.

Aber auch ein grippaler Infekt setzt den Betroffenen stark zu, insbesondere wenn man sich eine Krankheit eigentlich gerade nicht „erlauben“ kann. Im Zweifel sollten sich Betroffene zu Hause auskurieren, um ihre Kollegen nicht anzustecken. Eine verschleppte Erkältung strapaziert die Leistungsfähigkeit eines Betroffenen weitaus mehr, als ein einzelner Tag zum Auskurieren zuhause. Bei Fieber ist eine Krankmeldung in jedem Fall angebracht, da der menschliche Organismus bei einem fiebrigen Infekt schonend behandelt werden muss.

Ein starkes Immunsystem verhindert die Ansteckung mit Erkältungen in der kalten Jahreszeit. Um das eigene Immunsystem zu kräftigen, sollte man auf eine ausgewogene Ernährung achten. Insbesondere die Versorgung mit

Vitaminen hilft dem Immunsystem auf die Sprünge und schützt den Körper vor Krankheitserregern.

Wechselduschen und sportliche Betätigung sind abgesehen von ihrem gesundheitlichen Wert auch dem Immunsystem zuträglich. Dass gerade Stress einen negativen Einfluss auf die körpereigenen Abwehrkräfte hat, ist angesichts des oft kräftezehrenden Arbeitsalltags keine gute Voraussetzung, um die jährliche Erkältungswelle im Büro zu überstehen. Abhilfe gegen Stress im Alltag und im Job schafft beispielsweise Meditation oder autogenes Training.

Regelmäßig lüften und Hände waschen

In Großraumbüros verbreiten sich beispielsweise durch die Heizung oder die Klimaanlage die Krankheitserreger. Wo viele Menschen auf begrenzten Raum miteinander arbeiten, haben die Viren ein leichtes Spiel. Regelmäßiges Stoßlüften ist empfehlenswert, um jene Keime, die sich in der Luft übertragen, zu entfernen. Benutzte Papiertaschentücher sind nicht in einem offenen Papierkorb zu entsorgen, sondern sollten in einer verschlossenen Plastiktüte aufbewahrt werden, damit die Keime sich nicht so leicht ausbreiten können. Wer bereits erkältet ist, sollte keinesfalls in die eigene Hand niesen, sondern in die Armbeuge. Auf Handschläge sollte man mit der Entschuldigung, dass man erkältet sei, in der Jahreszeit der Erkältungen ebenfalls verzichten.

Zudem sollten Angestellte nicht nur im Büro darauf achten, mit den Händen nicht ihr Gesicht zu berühren, um zu vermeiden, dass sich Viren über die Schleimhäute in den Körper vorarbeiten können. Regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit einer antibakteriellen Seife gehört ebenfalls zu den einfachen Tricks, eine Ansteckung mit Atemwegserkrankungen zu vermeiden oder zumindest das Risiko etwas zu reduzieren. Als Faustregel gilt hierbei, dass gründliches Händewaschen etwa 30 Sekunden andauern sollte. Übertreiben sollte man es hier aber nicht, da zu häufiges Händewaschen die Hände austrocknet, worauf durch die Haut wiederum leichter Keime eindringen können.

Über die CareerBuilder Germany GmbH

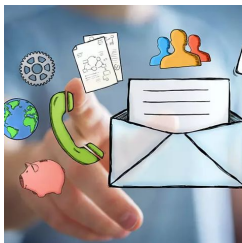
Als international tätiger Anbieter von Human-Resources-Lösungen kennt CareerBuilder den gesamten Recruiting-Prozess von der Ausschreibung bis

zur Einstellung. Die Online-Jobbörse www.careerbuilder.com ist Marktführer in den USA mit mehr als 24 Mio. Unique Visitors und 1 Mio. Stellenangeboten. In Deutschland vereint CareerBuilder seit Oktober 2011 die Marken JobScout24, Jobs.de und CareerBuilder unter einem Dach und blickt als ehemalige JobScout24 GmbH auf langjährige Expertise im deutschen Markt zurück. Das Kerngeschäft in Deutschland konzentriert sich auf Jobs.de, die Online-Stellenbörse der CareerBuilder Germany GmbH, und Broadbean, die Lösung für zentral gesteuerte, professionelle Anzeigenverteilung.

CareerBuilder und seine Tochterunternehmen sind in den USA, Europa, Canada und Asien tätig.

Weitere Informationen unter www.arbeitgeber.careerbuilder.de

Kontaktpersonen



Karsten Borgmann

Pressekontakt

Managing Director

Geschäftsleitung, PR

karsten.borgmann@careerbuilder.com

089-38038412