



Tipps zum Vorbeugen der Grippe

1 Touchpoints desinfizieren

An viel benutzten Gegenständen wie der Tastatur, Lichtschaltern, Türklinken und auch Stuhllehnen sammeln sich oft Viren und Bakterien. Hier hilft es, sie regelmäßig zu desinfizieren.

2 Arbeitsraum moderat heizen

Übertreibe es nicht mit dem heizen, auch wenn es draußen kalt ist. 21 bis 22 Grad sind ideal. Ist es viel zu warm, trocknen die Schleimhäute schneller aus – dadurch haben Erreger ein leichtes Spiel.

3 Hände regelmäßig desinfizieren

Desinfiziere Dir mehrmals täglich die Hände. Achte auch darauf, Dir möglichst nicht mit den Händen ins Gesicht zu fassen. Unbewusst passiert das über den Tag verteilt recht häufig, z. B. streicht man sich über die Stirn oder reibt sich das Kinn.

4 Regelmäßig lüften

Das sorgt für mehr belebenden Sauerstoff in der Büroluft und für eine geringere Virenkonzentration. Normalerweise ist auf das Immunsystem Verlass, wenn es um die Virenabwehr geht. Krank wirst Du erst, wenn die Eindringlinge Überhand nehmen. Deshalb solltest Du in Abständen von etwa 2-3 Stunden für 5 Minuten Stoßlüften.

5 viel trinken

Damit sich Bakterien und hartnäckiger Schleim gar nicht erst im Hals sammeln. Dafür eignen sich am besten stilles Wasser oder Tee.

Weitere Tipps:

- 6: Gesund und ausgewogen ernähren.
- 7: Ausreichend Vitamin C aufnehmen, das stärkt das Immunsystem.
- 8: Tee trinken: Besonders geeignet sind Teesorten wie Ingwer-, Holunder- oder Lindenblütentee, die das Immunsystem anregen.
- 9: Täglich an die frische Luft gehen, so kann sich der Körper besser auf die kalten Temperaturen einstellen. Aber: Nicht mit nassen Haaren ins Freie gehen.
- 10: In der Öffentlichkeit nach Möglichkeit Abstand halten, um Ansteckung zu vermeiden.
- 11: Nicht in die Hand niesen (lieber ins Taschentuch oder die Armbeuge) und Händeschütteln vermeiden.
- 12: Warm-kalte Wechselduschen durchführen, diese beleben und aktivieren das Immunsystem.
- 13: Regelmäßig Sport machen, das steigert die Immunabwehr.
- 14: Täglich 15 bis 30 Milligramm Zink aufnehmen (z. B. über Kürbiskerne, Haferflocken, Nüsse und Linsen).
- 15: Trockene Heizungsluft vermeiden und ausreichend lüften, Durchzug vermeiden.
- 16: Ausreichend schlafen und Stress vermeiden.
- 17: Den Temperaturen angemessene Kleidung tragen.
- 18: Regelmäßige Sauna-Besuche wahrnehmen, heiße Fußbäder.