

Wie entgehe ich der Infektwelle?

Beginnende Infektbelastung erkennen und gegensteuern



Dr. Jürgen de Laporte ist Facharzt für Innere Medizin mit hausärztlicher Praxis in Esslingen

Viele Menschen, besonders in Familien mit Kleinkindern, haben das im letzten Jahr erlebt: einen Infekt nach dem anderen. Dauernd ist jemand krank. Man kommt gar nicht mehr so richtig hoch. Wie können wir gegensteuern und vorbeugen, um es nicht so weit kommen zu lassen?

Unser Körper ist ständig Krankheitserregern wie Viren und Bakterien ausgesetzt. Unser Immunsystem arbeitet Tag und Nacht, damit wir nicht krank werden (siehe S. 20). Dauernd, und nicht erst wenn wir Krankheitssymptome bekommen, ist das Immunsystem aktiv, damit wir gesund bleiben. Was können wir dafür tun, um Infekte zu vermeiden?

Wir könnten uns von anderen abschotten, damit wir nicht mit Krankheitserregern in Kontakt kommen, aber das ist unrealistisch, besonders in Familien. Doch wir können versuchen, uns nicht direkt anzuhusten, anzuatmen, aus demselben Glas zu trinken oder mit demselben Löffel zu essen und uns regelmäßig die Hände waschen.

Wie erkenne ich überhaupt, dass ich mich am Beginn eines Infektes befinde? Zunehmende Müdigkeit, früher als sonst am Tage, oder auch Frösteln und ungewohntes Kältegefühl können erste Hinweise sein. Auch Lustlosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten oder auch weniger Appetit können anzeigen, dass eine Krankheit im Anmarsch ist.

Beginnende leichte Temperaturerhöhungen können am besten abends rektal (im Po) gemessen werden. Zwischen 20 und 22 Uhr sind bei beginnenden Infekten oft leichte Temperaturerhöhungen knapp über 37 Grad zu messen und zeigen dann an, dass der Organismus schon mit einem Infekt beschäftigt ist. Messungen im Ohrenschmalz, unter der Achsel oder im Mund und an der Stirn sind möglich, zeigen jedoch nicht so exakt kleine Änderungen der Körperkerntemperatur an wie eine rektale Messung. Frauen können auch vaginal messen. Das Aufschreiben der Abendtemperaturen kann für die eigene Wahrnehmung hilfreich sein.

Manchmal lässt sich durch etwas mehr Ruhe und Verzicht auf Sport und abendliche Unternehmungen, das Meiden von Zugluft und Sonne sowie Extra-Wärme für Füße, Körper und Hals ein stärkeres Ausbrechen verhindern. Auch regelmäßiger Nachtschlaf unterstützt das Immunsystem: Mindestens fünfmal die Woche die eigene Mindest-Erholzeit zu haben, ist wichtig. Auch früh genug ins Bett zu kommen, scheint hilfreich. Aber auch nicht früher als gewohnt, außer man hat schon richtig Fieber. In Familien sollten Rückzugsräume für geschützten Schlaf „in Schichten“ besprochen werden, um sich für den nächsten „Familiendienst“ zu erholen.

Wenn der Infekt richtig herauskommt, kann es sinnvoll sein, nicht gleich mit Schmerz- oder Fiebermitteln gegenzusteuern, sondern die Reaktion des Immunsystems erst einmal kommen zu lassen. Hier sei auf die Patienten-Information „Das hilft bei fieberhaften Infekten“ des Instituts für hausärztliche Fortbildung (IHF) verwiesen (https://t1p.de/7c8da).

Erst wenn die Rektaltemperatur zwei bis drei Tage unter 37 Grad bleibt, ist der Infekt vorüber. Danach ist das Immunsystem noch nicht wieder ganz auf der Höhe, um neuen Anforderungen zu trotzen. Im Blut zeigt sich eine leichte Verminderung der vorher erhöhten weißen Blutzellen Leukozyten. Also noch nicht mit Volldampf wieder losstarten, sondern noch eine Woche beim Schonprogramm bleiben. Etwas mehr Abstand von anderen Rotznasen und Niesattacken. Bis sich der letzte Husten verzogen hat, ist es gut, weiter auf warme Füße zu achten und sich noch etwas mehr Ruhe und eine Extraportion Wärme zu gönnen. Wenn sich alle Symptome verzogen haben, ist das Immunsystem wieder bereit für neue Herausforderungen.

Hausärzteverband
Baden-Württemberg

Kölner Straße 18, 70376 Stuttgart
hausarzt-bw.de
info@hausarzt-bw.de

Fotos: W&B/Fotolia (2); W&B/Stockbyte; W&B/Marcel Weber