

Gesund im Sommer - alles über die Sommergrippe

Ursachen, Symptome, Vorbeugung und [Hausmittel](#)

07.07.2010 Endlich ist der Sommer auch in Bayern angekommen, doch es liegen viele Menschen derzeit im Bett statt am Strand des Badesees. Der Grund ist wohl bekannt: die "Sommergrippe" hat wieder zugeschlagen. Dieser grippeähnliche Infekt ist prinzipiell der gleiche, der auch im Winter auftritt und wird durch [Erkältungsviren](#) ausgelöst.

Hauptverantwortlich für die Erkrankung im Sommer sind zu starke

Temperaturschwankungen, denen wir jeden Tag ausgesetzt sind, denn bspw.

Klimaanlagen oder Ventilatoren sind nicht mehr aus unserem Leben wegzudenken. Egal

ob wir zu Hause, im Büro, im Supermarkt oder in der Straßenbahn sind, es ist hier überall angenehm kühl im Vergleich zu den hohen Außentemperaturen.

In den Symptomen unterscheidet sich die [Sommergrippe](#) nicht stark von

Erkältungskrankheiten im Winter: Husten, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen,

Halsweh und manchmal auch Fieber. Allerdings kommen im Sommer auch häufig

Erbrechen und Durchfall hinzu, wovon man im Winter zumeist verschont wird.

Um auch im Sommer gesund zu bleiben sollte man Klimaanlagen aus dem Weg zu gehen

bzw. diese zu Hause, im Büro, im Auto oder im Hotelzimmer zumindest nicht allzu kalt

stellen (20°). Weiterhin sollte starke Zugluft (Ventilatoren) und Durchzug tunlichst

vermieden werden. Da ein schwitzender Körper viel sensibler auf

Temperaturschwankungen reagiert, ist es wichtig diesen so trocken wie möglich zu halten.

Selbstverständlich kann man das Schwitzen im Sommer nicht vermeiden, allerdings hilft

ein frisches Ersatz-Shirt rascher zu trocknen und damit der Sommergrippe vorzubeugen.

Wichtig ist es auch den Körper nach einem erfrischenden Sprung ins kühle Nass nicht zu

stark abkühlen zu lassen und sich stattdessen gut mit dem Handtuch abzutrocknen. Zwar

verschaffen eiskalte Getränke bei heißen Temperaturen rasche Erleichterung, allerdings

kühlen sie den Körper nur kurzfristig ab, daher ist man besser beraten diese eher

temperiert zu konsumieren, dafür aber nicht zu knapp. Die schlechte Nachricht für alle

Sonnenanbeter: zu viel Sonne schwächt unter anderem auch das Immunsystem. Um den

Sommer also gesund zu genießen ist es wichtig sich Auszeiten im Schatten zu gönnen.

Wie bei allen grippeähnlichen Infekten ist es auch zur Vorbeugung der Sommergrippe

empfohlen, verstärkt auf Hygiene zu achten und sich regelmäßig die Hände zu waschen.

Sollten die Tipps zur Vermeidung der Sommergrippe zu spät kommen, findet man im

bayrischen Gesundheitsportal www.gesund-in-bayern.info eine reichhaltige Sammlung von

Omas altbewährten Hausmitteln um sich rasch und natürlich Abhilfe zu schaffen. So

dienen beispielsweise Salzpülungen für Nase und Gaumen der natürlichen Desinfektion,

die Aromen von Zwiebel und von Thymian wirken schleimlösend und die gute alte

Hühnerbrühe baut das Immunsystem wieder auf, damit man sich so rasch wie möglich

wieder an der schönen Jahreszeit erfreuen kann.

Weitere Infos

<http://www.gesund-in-bayern.info/gesundheits-magazin/omas-hausapotheke.html>

<http://www.gesund-in-bayern.info/hausmittel/Erkältung.html>

Über uns

Gesund-in-bayern.info ist das einzige exklusive Gesundheitsportal, welches speziell auf die bayrischen Bedürfnisse zugeschnitten ist. In diesem Rahmen haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, exklusiv allen Bayern einen umfassenden Einblick in das Thema Gesundheit und Apotheke zu verschaffen. Im Ergebnis finden Sie hier eine einzigartige und umfassende Informationssammlung vor. Die Themen reichen hierbei von der Darstellung klassischer Behandlungsmöglichkeiten über die Vorstellung von alternativen Heilmethoden bis hin zur Aufzählung überlieferter Hausrezepte

Kontakt

Pharmacy Services AG

Mittlere Dorfstrasse 3

8598 Bottighofen

Tel.: 0041 71 686 77 66

Fax: 0041 71 686 77 00

web@gesund-in-bayern.info

<http://www.gesund-in-bayern.info>