

## Erkältung, Grippe, Magen-Darm-Infekte

### Wie halten sich Ärzte im Winter gesund?

Sie verbringen ihren gesamten Arbeitstag mit Kranken - und sehen im Winter ständig Erkältete oder Grippekranke. **Wie schaffen es Ärzte, sich nicht anzustecken?** Wir haben zwei gefragt.



Von *Nina Weber*



Getty Images

Husten, Niesen, noch mehr Husten. Bei der typischen winterlichen Geräuschkulisse in den Wartezimmern von Arztpraxen kann man sich schon fragen: Wie schaffen es Mediziner, den Winter gesund zu überstehen?

Wir haben darüber mit der **Hausärztin Anke Richter** aus Bad Oeynhausen, der Vorsitzenden des Hausärztesverbandes Westfalen-Lippe, sowie dem **Kinder- und Jugendarzt Herrmann Josef Kahl** aus Düsseldorf gesprochen.

Bis zu 180 Patienten kommen pro Tag in die Praxis von Anke Richter, in der neben der Fachärztin für Innere Medizin vier Mitarbeiterinnen arbeiten. "Bei Infektwellen werden wir auch mal krank, aber meist erst am Ende", sagt sie. "Ich glaube, das liegt daran, dass wir es uns innerhalb der Krankheitswelle schlicht nicht erlauben können, krank auszufallen. Da hält dann die Psyche dagegen." Erst wenn der größte Ansturm vorbei ist, bricht der Infekt aus - ein bisschen so wie bei Menschen mit stressigem Job, die dann an den ersten Urlaubstagen krank werden.



Axentis/ Deutscher Hausärztesverband; privat

Anke Richter, Vorsitzende des Hausärztesverbandes Westfalen-Lippe und Herrmann Josef Kahl, Sprecher des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte

### **Immer auf Hygiene achten**

Sehr gewissenhafte Hygiene ist für beide Ärzte selbstverständlich. "Ich gebe allen Patienten zur Begrüßung und zum Abschied die Hand", sagt Kahl, "aber danach wasche und desinfiziere ich die Hände gründlich. Je nachdem was das Kind hat, auch noch gründlicher und länger - etwa bei Lungenentzündungen oder Magen-Darm-Infekten." Kahl rät auch Eltern mit krankem Kind, sich regelmäßig die Hände zu desinfizieren.

Auch Anke Richter reicht ihren Patienten zur Begrüßung die Hand - mit wenigen Ausnahmen. "Wir hatten vor Kurzen eine Keuchhustenwelle, da habe ich darauf verzichtet." Auch Menschen mit einem durch Medikamente unterdrückten Immunsystem gibt sie nicht die Hand - zum Schutz dieser Patienten. Neben jeder Tür hängt ein Desinfektionsmittelspender, den sie nach dem Händeschütteln nutzt. Wie reagiert die Haut auf das ständige Desinfizieren? "Meine Hände sind schon rau", sagt Richter.

**Sich regelmäßig die Hände zu waschen, um Ansteckungen zu vermeiden - das mag banal klingen. Das Verhalten der beiden Ärzte verdeutlicht dabei, was notwendig ist, damit der Ratschlag wirklich hilft: immer an die Hygiene denken und sie konsequent im Alltag einbauen.**

Manche Ärzte verzichten - anders als Richter und Kahl - bewusst aufs Händeschütteln. Das kann allerdings manche Patienten irritieren und bedarf dann einer Erklärung oder kann schlimmstenfalls das Vertrauen in der Arzt-Patienten-Beziehung beeinträchtigen, weil sich jemand schon bei der Begrüßung abgewiesen fühlt.

### **Gesunde Ernährung statt Vitaminpillen**

**Kahl und Richter erzählen beide, dass sie auch im Winter viel Obst und Gemüse essen. Eine gesunde Ernährung mit vielen Vitaminen sei gut fürs Immunsystem. Wer jetzt meint, er könne statt Apfel und Paprika einfach Vitamintabletten schlucken, irrt. Beide Ärzte sagen, sie nehmen keine Nahrungsergänzungsmittel, und diese seien auch kein Ersatz für eine gesunde Ernährung.**

Tatsächlich sind [Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Menschen](#) in Deutschland in aller Regel überflüssig - sie fördern die Gesundheit nicht. Nur in besonderen Fällen wird zu bestimmten Präparaten geraten, etwa in der Schwangerschaft oder bei chronischen Krankheiten. Zur Infektvorbeugung werden die Mittel dagegen nicht empfohlen.

### **Gegen die Grippe impfen**

Als weiteren wichtigen Punkt nennt Kinder- und Jugendarzt Kahl **die Grippeimpfung**. (gegen Influenza) Er schützt damit nicht nur sich selbst vor einer Ansteckung mit der Infektionskrankheit, sondern indirekt auch seine Patienten, die zum Teil noch nicht alt genug für [die Impfung](#) sind.

In Deutschland wird Ärzten und medizinischem Personal generell nahegelegt, sich gegen die Grippe zu impfen, damit Patienten vor einer möglichen Ansteckung geschützt sind. Des Weiteren rät die Ständige Impfkommission Schwangeren, allen

ab 60-Jährigen sowie Menschen mit bestimmten chronischen Krankheiten zur jährlichen Grippeimpfung.

Hausärztin Richter setzt außerdem auf ein Hausmittel zur Stärkung der Abwehrkräfte, sie nutzt das **Kneipp-Prinzip: "Morgens dusche ich mich nach der warmen Dusche einmal kalt ab."**

Zwar ist die wissenschaftliche Beweislage dazu dünn, man kann also darüber streiten, ob Warm-kalt-Duschen zur Infektabwehr beiträgt. Weil die Maßnahme aber weder Zeit noch Geld kostet und grundsätzlich ungefährlich ist, kann man es auch einfach mal ausprobieren.

Auch Pädiater Kahl scheut die Kälte nicht: Er geht bei jeder Wetterlage mit seinem Hund raus. Regelmäßiger Sport beziehungsweise solche regelmäßigen Spaziergänge können dabei helfen, gesund zu bleiben.

### **Wenn doch mal ein Infekt kommt: Hausmittel und Ruhe**

Richter sagt, sie habe nur sehr selten Infekte. "Aber wenn sich eine Erkältung ankündigt, dann schone ich mich sehr konsequent und sage zum Beispiel am Wochenende alle sozialen Verpflichtungen ab, um auszuruhen und am Montag wieder fit zu sein."

Auch Kahl meint, er sei selten selbst krank. Zu Beginn der Arzt-Laufbahn fange man sich erst einmal viele Infekte ein, aber das werde mit der Zeit weniger.

**Falls er doch mal erkältet ist, greift der Mediziner auf Hausmittel zurück: "Tee mit Honig, die Brust mit ätherischen Ölen einreiben, Nasendusche mit Kochsalzlösung. Das reicht für gewöhnlich."**

Quelle: Spiegel-Online, Samstag, 27.01.2018