

ABWEHRTAKTIK: SPRÜHSTOSS!

Schicken Sie die Erkältung ins Abseits!

1. Der Herbst geht, der Winter kommt erst noch!

Viele von uns haben sich trotz sinkender Temperaturen und Nässe einigermaßen gesund durch den Herbst gerettet. Doch es ist kein Ende des miesen Wetters in Sicht, unser Körper muss noch länger Keim-Widerstand leisten! Denn: Wir stecken mitten im kältesten Monat des Jahres – und der Februar klopft auch schon bald an die Tür. Brrr...

Bei solch klirrender Kälte lauert besondere Ansteckungsgefahr, denn die Luft wird trockener und drinnen werden die Heizungen aufgedreht, was unsere Nasenschleimhäute austrocknet und sie anfälliger für Viren macht.

Jetzt ist Eigeninitiative gefragt! Mit diesen Tipps bleiben Sie im neuen Jahr gesund:

– **Bewegung und Sport** an der frischen Luft tut Ihrem Körper gut, also raus aus dem Haus.



Sport an der frischen Luft kostet im Winter mehr Überwindung als im Sommer. Aber Ihr Körper dankt es Ihnen!

– **Warm anziehen**, wenn Sie vor die Tür gehen. Ihre Körpertemperatur sollte nicht zu sehr absinken, denn Kälte versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft. Ein Mund-Nasen-Schutz (oder auch ein Schal, den Sie bis über die Nase ziehen), hilft, dass die trockene Kaltluft Ihre Nasenschleimhaut nicht austrocknet.

Tipp: Wenn Sie etwas Warmes trinken, befeuchten Sie Ihre Nasenschleimhaut automatisch durch den aufsteigenden Wasserdampf!



Frische Luft tut uns gut. Wer sich aber beim Winterspaziergang zu dünn anzieht, muss sich nicht wundern, wenn die Erkältung zuschlägt

– **Stoßlüften** sorgt dafür, dass die Luft in Innenräumen nicht austrocknet.

– **Regelmäßig Hände waschen!** Das reduziert die Übertragung der Viren auf Türgriffe, Tastaturen oder Haltestangen in den öffentlichen Verkehrsmitteln. **Hier ein Tipp:** WICK Erste Abwehr Mikro-Gel Nasenspray kann bei den ersten Anzeichen einer Erkältung angewandt werden oder wenn Sie vermehrt Erkältungsviren ausgesetzt sind.

WICK Erste Abwehr hilft, Erkältungsviren abzuwehren* – indem es die Erkältungsviren in der Nasenhöhle abfängt, einschließt, unschädlich macht und hilft, sie zu entfernen bevor sie sich weiter vermehren können.

Pluspunkt: Im Gegensatz zu herkömmlichen Nasensprays muss Wick Erste Abwehr nicht geräuschvoll hochgezogen werden.

2. Wer gesund bleibt, hilft, das Infektionsrisiko für Freunde und Familie gering zu halten

Wie die Umfrageergebnisse der P&G Toluna-Studie unter 1054 Teilnehmern zeigen, bereitet ca. 85 Prozent der Befragten Sorge, dass das steigende Infektionsrisiko die Möglichkeit einschränkt, Freunde und Familie zu treffen. Rund 77 Prozent gaben an, es würde sie „persönlich sehr schmerzen“, wenn sie aufgrund einer viralen Atemwegsinfektion oder eines grippalen Infekts ihre Familie und Freunde in den nächsten Wochen nicht treffen könnten.

Von den Liebsten isoliert zu sein – das Jahr 2020 hat uns gezeigt, wie sehr das an unserer Psyche nagt. Dann auch noch mit einer Erkältung flachzuliegen, geht zusätzlich an die körperliche Substanz.

Ca. 60% der Befragten gaben daher an, dass sie über die bereits etablierten Maßnahmen hinaus zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen treffen, um sich vor Ansteckung und Erkrankung von Erkältungsviren zu schützen. Das können z.B. das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes, das Einhalten der Abstandsregeln oder auch die Anwendung des Mikro-Gel Sprays WICK Erste Abwehr sein.

Vorteil hier: Die Sprühflasche ist so klein, dass sie in jede Handtasche und locker ins Handschuhfach Ihres Autos passt. So haben Sie Ihren „Abwehrhelden“ immer dabei!

Für eine Erkältung ist nie die richtige Zeit, sie kommt IMMER unpassend. Dieses Jahr sind wir jedoch besonders vorsichtig, haben größere Angst, uns anzustecken und noch isolierter zu sein als ohnehin schon.

Wir fragten Psychotherapeut Dr. Christian Lüdke, was eine Erkältung – vielleicht sogar über die Feiertage – und die soziale Isolation, die damit einhergeht, mit unserer Psyche macht.

Wer derzeit hustet, wird gleich komisch angeguckt – was löst es in uns aus, wenn andere uns meiden?

Dr. Lüdke: „Das löst Unsicherheit aus und aktiviert unsere Ur-Ängste. Denn tief in unserer DNA steckt eine Steinzeit-Information, die auch im Jahr 2020 unser Gefühlsleben beeinflusst: Wir Menschen haben früher immer in Gruppen gelebt, sind sozusagen Herdentiere. Wenn wir von der Herde getrennt waren, war das früher immer ein sicheres Todesurteil. Unsere genetische Information sagt uns daher: ‚Wir können nur dann überleben, wenn wir in unserer sozialen Herde bleiben.‘ Werden wir also plötzlich gemieden oder komisch angeguckt, nur weil wir husten, sind das Techniken des Mobbing oder der Diskriminierung. Wir fühlen uns nicht mehr als Teil der Herde, was eine starke Stressreaktion auslöst. Verunsicherung, Angst und sogar körperliche Schmerzen können die Folge sein.“



„Die soziale Isolation, die mit einer Erkältung einhergeht, belastet unsere Psyche – besonders in der derzeitigen Situation.“

PSYCHOTHERAPEUT DR. CHRISTIAN LÜDKE

Foto: privat

Haben die Menschen aktuell mehr Angst, krank zu werden, als im letzten Winter?

Dr. Lüdke: „Definitiv ja. Ich bin seit vielen Jahren in der Angstforschung tätig. Angst ist an sich etwas Positives, sie ist ein wichtiger Teil im menschlichen Frühwarnsystem, macht uns wachsam, kampfbereit und fluchtbereit. Aus der Forschung weiß man: Jeder Mensch hat ein gleichbleibendes Angstniveau – von der Kindheit bis ins hohe Erwachsenenalter. Aber die Dinge, VOR denen wir uns fürchten, die ändern sich. Mal ist es die Angst, dass der Partner sich trennt, man den Job verliert oder es zu einem Terroranschlag kommen kann. Dieses Jahr wurde die Wahrnehmung der Menschen auf die Angst vor steigenden Infektionszahlen gelenkt sowie auf den Lockdown und die damit verbundenen wirtschaftlichen und sozialen Folgen.“

Erkältet und sozial isoliert – wie kann ich dem Lagerkoller entgegensteuern?

Dr. Lüdke: „Soziale Isolierung ist sehr belastend für uns. In der Psychologie sagt man: ‚Das Leben ist da, wo die Menschen sind.‘ Normalerweise sind die Menschen drauß, nun sitzen sie alle drinnen in ihren Wohnungen. Keiner ist auf Weihnachtsmärkten oder trifft sich mit Freunden. Aber der Mensch ist nun mal ein Sozialwesen – wir brauchen andere. Mein Tipp gegen Lagerkoller: Holen Sie sich die Welt nach Hause. Hören Sie Radio, lassen Sie Weihnachtsfilme im TV laufen oder gehen Sie ins Internet. Auch wenn die Außenwelt aus der Narkose kommt, tut das so gut gegen Vereinsamung! Sprechen Sie mit Freunden per Videochat und telefonieren Sie öfter. Das echte Lachen anderer zu hören ist Balsam für die Seele!“

Psychische Belastung durch die letzten Monate – wie bringe ich mich wieder körperlich und psychisch auf Trab?

Dr. Lüdke: „Das ist quasi mein Tagesgeschäft: Die psychischen Belastungen, die ich bei meinen Patienten sehe, sind enorm. Depressionen und Angst haben deutlich zugenommen. Dazu gehört die Angst vor Jobverlust und auch Angst vor der Zukunft und wie sich die Folgen des Lockdowns auf Familie und Partnerschaft auswirken. Wichtig also: Steuern Sie dagegen, indem Sie die Fäden in die Hand nehmen.“

– KÖRPERLICHE BETÄTIGUNG

Dr. Lüdke: „Bewegen Sie sich, holen Sie sich das Fitnessstudio via Apps oder Online-Videos nach Hause. Oder gehen Sie raus spazieren, Rad fahren oder joggen! Kardiotraining ist ideal, um Herz und Kreislauf in Schwung zu bringen, 2 x pro Woche 30 Minuten reichen schon aus.“

– PSYCHE ENTLASTEN

Dr. Lüdke: „Ich habe zwei Tipps, durch die Sie sich deutlich besser fühlen werden:

1. Schaffen Sie sich eine klare, feste Tagesstruktur: Machen Sie eine To-do-Liste und zwingen Sie sich auch zu Aktivitäten, die weniger Spaß machen (aufräumen, abwaschen etc.). Telefonieren Sie mindestens einmal täglich mit einem Menschen und planen Sie auch Time-Slots für Sport und Entspannung ein.

2. Üben Sie sich im Dankbarkeitstraining. Das klingt erst einmal etwas komisch, hat aber nach vier bis sechs Wochen eine sensationelle Wirkung auf Ihre Stimmung. Schicken Sie jeden Tag einem Menschen, dem Sie etwas zu verdanken haben, eine Text- oder Sprachnachricht. Es kann auch ein Brief oder eine Mail sein. Und wenn Sie sich dabei nicht wohl fühlen: Schreiben Sie Ihre Danke-Gedanken in ein Tagebuch und widmen Sie jede Seite einem bestimmten Menschen.“

Krank sein: Was tut das mit unserer Psyche?

Dr. Lüdke: „Krank zu sein, ist frustrierend. Es stresst uns, die Stimmung ist betrübt. Jammern Sie gern kurz darüber, aber dann ist es das Wichtigste, die Situation zu akzeptieren. Akzeptanz gibt Ihnen die Kontrolle zurück, und Sie können wieder anfangen, etwas zu tun: Sich Ziele fürs nächste Jahr stecken, Pläne machen für die Zeit nach der Krankheit, aufgelaufene Mails beantworten, ein Online-Koch-Tutorial machen, endlich lernen, wie man Krawatten bindet – es gibt so viele Möglichkeiten! Sie müssen nur anfangen.“