

Pressemitteilung

Die Grippewelle rollt: So kann man seine Abwehrkräfte stärken

Berlin, 3. Februar 2025 – Plötzliches Fieber, trockener Husten, Hals- und Muskelschmerzen – wer diese Symptome verspürt, hat eventuell eine Grippe. Gerade in der kalten Jahreszeit tritt diese Erkrankung vermehrt auf. Die Stiftung Gesundheitswissen klärt auf, wie man sich schützen und sein Immunsystem gegen Influenzaviren stärken kann.

Mit dem neuen Jahr hat laut Robert Koch-Institut (RKI) die Grippewelle begonnen und sie hält weiter an. Wie das RKI in seinem aktuellen Wochenbericht bekannt gibt, ist die Inzidenz der grippeähnlichen Erkrankungen im Vergleich zur Vorwoche deutlich gestiegen. Vor allem bei Kindern wurde ein starker Anstieg beobachtet. Die Stiftung Gesundheitswissen hat auf der Basis evidenzbasierter Medizin leicht verständliche Informationen zusammengestellt, wie man sich vor einer Grippe und anderen Erkältungskrankheiten schützen und sein Immunsystem stärken kann.

Wie äußert sich eine Grippe?

Ursache für eine Grippe-Erkrankung sind Influenzaviren. Diese verbreiten sich sehr schnell. Typische Symptome sind ein plötzlich einsetzendes Fieber, trockener Reizhusten oder Halsschmerzen, Muskel- und Gliederschmerzen und starke Kopfschmerzen. Vor allem bei Kindern kann es auch zu Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen und Durchfall kommen.

Wie kann ich mich vor einer Grippe-Erkrankung schützen?

Eine **Grippeschutzimpfung** kann helfen, die Erkrankung zu verhindern. Die Ständige Impfkommission empfiehlt eine solche Impfung Menschen ab 60 Jahren, Personen mit Vorerkrankungen sowie Schwangeren. Auf Wunsch können sich alle Menschen gegen Grippe impfen lassen, hierzu sollte man am besten mit seiner Ärztin oder seinem Arzt sprechen.

Auch das Einhalten einiger **Hygieneregeln** kann eine Ansteckung mit Influenza- und anderen Erkältungsviren verhindern. Hierzu zählen:

- Regelmäßiges Händewaschen
- Husten und Niesen in die Ellenbeuge oder in ein Einwegtaschentuch
- Menschenmengen meiden und ausreichend Abstand halten
- Wohn- und Arbeitsräume regelmäßig lüften und an die frische Luft gehen

Hilft ein starkes Immunsystem gegen Grippe?

In der Regel wird das Immunsystem mit Grippe- und Erkältungsviren fertig. Gerade in der kalten Jahreszeit kann man mit einigen Mitteln sein Immunsystem stärken. Es ist allerdings nicht eindeutig wissenschaftlich belegt, ob Atemwegserkrankungen dadurch tatsächlich seltener auftreten.

Immunabwehr stärken – Ergebnisse aus Studien:

- **Ausreichend schlafen:** Eine Studie hat gezeigt, wer weniger als sieben Stunden schläft, kann fast dreimal so häufig eine Erkältung bekommen wie Menschen, die länger schlafen.
- **Stress vermeiden:** Studien geben Hinweise darauf, dass Dauerstress die Erkrankung mit einer Erkältung oder Grippe begünstigen kann.

- **Regelmäßig bewegen:** Personen, die sich regelmäßig an fünf Tagen in der Woche bewegten, waren einer Studie zu Folge an nur halb so vielen Tagen im Jahr erkältet wie nicht aktive Personen.
- **Sich gesund ernähren:** Eine ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse kann das Immunsystem unterstützen.
- **Nicht rauchen:** Menschen, die regelmäßig rauchen oder Zigarettenrauch einatmen, können sich häufiger erkälten. Zudem dauert die Erkrankung bei ihnen meist länger.

Wissenschaftlich geprüft: Stärken Ingwershots das Immunsystem?

Die Stiftung Gesundheitswissen hat sich die Studienlage angesehen, inwieweit bereits wissenschaftlich untersucht wurde, ob Ingwershots das Immunsystem stärken können. Tatsächlich enthält frischer Ingwer diverse Stoffe, die das Immunsystem beeinflussen. Es ist jedoch nicht ausreichend wissenschaftlich bewiesen, ob sich Menschen durch den Verzehr von Ingwer tatsächlich weniger mit Grippe- oder Erkältungsviren anstecken.

Weitere Informationen

Infektionskrankheiten wie Erkältungen oder Grippe lassen sich zum Teil verhindern. Ein starkes Immunsystem kann dabei helfen.

⇒ [Zur Information: So können Sie Erkältung und Grippe vorbeugen](#)

Weitere Informationen zur Grippe hat die Stiftung Gesundheitswissen hier multimedial aufbereitet:

⇒ [Zur Information: Was ist Grippe und wie wirkt die Gripeschutzimpfung?](#)

Kontakt für Presseanfragen:

Markus Wohsmann
Bereichsleiter Kommunikation und Pressesprecher
markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Dorothea Nitzsche
Referentin Themensteuerung Kommunikation
dorothea.nitzsche@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-25

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung. www.stiftung-gesundheitswissen.de