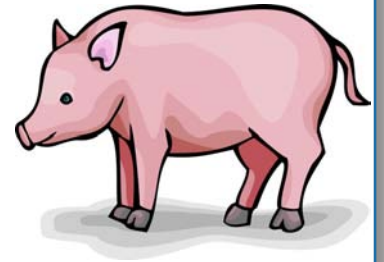




## Dein persönlicher Grippecheck!

### Witz zur Grippewelle 2009:

Treffen sich Elefant, Löwe und Schwein. Sagt der Elefant: Wenn ich ganz laut trompete, haben alle Menschen Angst. Der Löwe: wenn ich ganz laut brülle, laufen alle Leute weg. Sagt das Schwein: Ach, hab ich's gut. Ich muss nur ganz leise husten und schon hab ich meine Ruhe.



### Erkältung oder Grippe, kennst du dich aus?

Für beides kannst du deine Taschentuchbox gut gebrauchen. Eine Erkältung oder auch grippaler Infekt genannt ist aber nicht das gleich wie eine Grippe, auch Influenza genannt.

In dieser Tabelle siehst du die Unterschiede aufgeführt.

Kennzeichen	Erkältung	Echte Grippe (Influenza)
Erkrankungsbeginn	langsame Verschlechterung	rasche, abrupte Verschlechterung
Kopfschmerzen	dumpf bis leicht	stark bis bohrend
Schnupfen	oft Niesen, laufende bzw. verstopfte Nase	teilweise auftretend
Fieber	meist gering	oft hoch bis 41° C, dazu Schüttelfrost, Schweißausbrüche
Gliederschmerzen	gering	starke Gelenk-, Muskelschmerzen
Husten	geringer Hustenreiz	trockener Husten, schmerzhaft, meist ohne Schleim
Halsschmerzen	oft Halskratzen, Heiserkeit	stark, mit Schluckbeschwerden
Müdigkeit	Abgeschlagenheit	schwer, auch bis drei Wochen danach möglich, Appetitlosigkeit, Schwächegefühl, Kreislaufbeschwerden
Erkrankungsdauer	einige Tage	7-14 Tage, anfänglich oft ohne erkennbare Besserung

### Wissen kann schützen: Teste dich, bist du fit?

-> Kreuze die richtige Antwort an und fülle das Lösungswort mit den Buchstaben.

1. Gründliches Waschen der

Füße (SA)

Hände (GE)

vor dem Essen und beim nach Hause kommen ist immer ratsam.

2. Die Ansteckung erfolgt bei beiden Arten vor allem über

das Blut (P)

die Luft (S)

oder durch direkten Kontakt.

3. Die Grippe und auch die Erkältung werden durch

- Viren (U)
- Streptokokken (E)
- Bakterien (O)                      ausgelöst.



4. Ist der Schleim beim Naseputzen grünlich-gelblich, deutet das auf eine zusätzliche Erkrankung mit

- Bakterien (N)
- Viren (T)                              hin. Dann können Antibiotika helfen.

**Interessant:**  
Antibiotika töten Bakterien ab. Deshalb helfen sie bei einer Grippe nicht.

5. Husten und Niesen in die

- Armbeuge (D)
- Hand (B)                              verhindert die Verbreitung der Viren.

6. Im Winter erkrankt man leichter an einem grippalen Infekt, weil die Schleimhäute

- der Nase (H)
- des Mundes (D)                      trockener sind.

7. Achte auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Dann ist dein Körper stark und erkrankt nicht so leicht.

- Obst und Gemüse (E)
- Schokolade (P)



8. Trinke viel und gesund. Bevorzuge

- Cola und Fanta. (E)
- Saftschorlen, Tee und Wasser. (I)

9. An diesen Krankheitsmerkmalen erkennst du eine richtige Grippe:

- hohes Fieber und starke Gliederschmerzen, schnelle Verschlechterung (T)
- langsame Verschlechterung, erst Halskratzen, Schnupfen, dann Husten (D)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Lösung:	GE	S	U	N	D	H	E	I	T	ist sehr wervoll!

Hat es dich erwischt, solltest du dir eine Auszeit von einigen Tagen, bei der Grippe sogar einer Woche, gönnen. Du verhinderst so, dass andere angesteckt werden. Außerdem braucht dein Körper jetzt alle Kraft, um sich zu heilen.



**Folgende goldene Regeln helfen bei einer Grippe / Erkältung:**

-> Versuche die Lücken mit den untenstehenden Wörtern sinnvoll zu ergänzen.

1. Achte auf eine hohe Luftfeuchtigkeit, das beruhigt die gereizten Schleimhäute.
2. Inhalieren von Salzwasserdampf hilft bei Reizhusten.
3. Trinke genug, damit sich der Schleim lösen kann.
4. Bei Fieber zu Hause und im Bett bleiben und erst ab 39,5° C etwas dagegen unternehmen. Das Fieber hilft dem Körper beim Kampf gegen die Viren.
5. Bei Husten und Schnupfen (ohne Fieber) bringt manchmal die frische Luft im Freien Erleichterung.



Lösungen: Inhalieren, Luftfeuchtigkeit, Schleim, frische Luft, Fieber

**Sind die Krankheitszeichen zu stark, musst du dich natürlich an deinen Hausarzt wenden!**