

**Thema:** **Influenza, Corona und Co. – So schützen Sie sich vor einer Ansteckung mit diesen Viren!**

**Beitrag:** 1:54 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Das in China entdeckte neue Corona-Virus ist zurzeit Gesprächsthema Nummer eins. Das Risiko, sich in Deutschland damit anzustecken, ist laut den Experten des Robert-Koch-Instituts allerdings eher gering. Dafür nimmt bei uns aber gerade eine durch das Influenza-Virus ausgelöste neue Grippewelle Fahrt auf. Helke Michael verrät Ihnen, wie Sie sich vor einer Ansteckung und einer Grippe schützen können.

**Sprecherin: Eine durch das Influenza-Virus ausgelöste Grippe trifft uns meistens mit voller Wucht und zwingt einen schlagartig in die Knie.**

**O-Ton 1 (Dr. Wolfgang Reuter, 14 Sek.):** „Man ist dann müde, abgeschlagen, muss ständig husten und hat in der Regel auch Muskelschmerzen und Schüttelfrost und hohes Fieber, manchmal bis um die 40 Grad. Das sind so die klassischen Hinweise auf eine echte Grippe.“

**Sprecherin: Sagt der Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung Dr. Wolfgang Reuter und empfiehlt, sich dann sofort hinzulegen und auszuruhen.**

**O-Ton 2 (Dr. Wolfgang Reuter, 00 Sek.):** „Das ist das Wichtigste. Ältere, Kinder und Personen mit einer schweren Grunderkrankung, wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems, sollten sich auf jeden Fall zusätzlich von einem Arzt untersuchen lassen. Selbst dann, wenn die Symptome nicht eindeutig sind. Denn für sie kann eine richtige Grippe im Extremfall lebensbedrohlich werden.“

**Sprecherin: Körperlich gesunde Menschen dagegen sind bei einer Grippe nach ein bis drei Wochen meistens wieder auf den Beinen. Zwar helfen Antibiotika bei einer Virusinfektion grundsätzlich nicht, dafür aber gegen die Symptome rezeptfreie Schmerztabletten, Nasensprays, Aufgüsse mit Salbei, wilder Malve oder Kamille – und natürlich eine gute heiße Hühnersuppe. Wer vorbeugen will, sollte außerdem wissen:**

**O-Ton 3 (Dr. Wolfgang Reuter, 16 Sek.):** „Ein gutes und belastbares Immunsystem, das ist der beste Schutz! Stärken Sie deshalb gerade jetzt, wo eine neue Grippewelle anrollt, Ihre Abwehrkräfte mit einer gesunden, vitaminreichen Ernährung, viel Bewegung und ausreichend Schlaf.“

**Sprecherin: Und wer sich bisher noch nicht hat impfen lassen, kann das jetzt auch immer noch tun.**

**O-Ton 4 (Dr. Wolfgang Reuter, 20 Sek.):** „Aber handeln Sie dann lieber schnell, denn nach der Impfung dauert es immer noch 10 bis 14 Tage, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist. Vorher sollten Sie dann am besten bei Ihrem Hausarzt nachfragen, ob er noch genügend Impfstoff hat – und ob Sie die Gripeschutzimpfung erstattet bekommen, erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.“

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr Infos zum Thema finden Sie unter [www.ergo.com](http://www.ergo.com).



**Thema:** **Influenza, Corona und Co. – So schützen Sie sich vor einer Ansteckung mit diesen Viren!**

**Interview:** 4:48 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Das in China entdeckte neue Corona-Virus ist zurzeit Gesprächsthema Nummer eins. Das Risiko, sich in Deutschland damit anzustecken, ist laut den Experten des Robert-Koch-Instituts allerdings eher gering. Dafür nimmt bei uns aber gerade eine durch das Influenza-Virus ausgelöste neue Grippewelle Fahrt auf. Wie Sie sich vor einer Ansteckung und einer Grippe schützen können, weiß der Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung Dr. Wolfgang Reuter, hallo.

**Begrüßung:** „Ich grüße Sie!“

**1. Herr Dr. Reuter, die Zahl der Menschen, die über Hals- und Gliederschmerzen, einen dicken Kopf und eine tiefende Nase klagen, nimmt zu. Aber deuten diese Symptome immer gleich auf eine Grippe hin?**

**O-Ton 1 (Dr. Wolfgang Reuter, 38 Sek.):** „Nein, solche Symptome treten auch bei einer ganz ‚normalen‘ Erkältung oder einem grippalen Infekt auf. Das aber entwickelt sich dann in der Regel eher langsam, zum Beispiel beginnt es mit einem Kratzen im Hals, während eine ‚echte‘, durch das Influenza-Virus ausgelöste, Grippe trifft einen schlagartig, mit voller Wucht, und zwingt einen ziemlich schnell aufs Sofa. Man ist dann müde, abgeschlagen, muss ständig husten und hat in der Regel auch Muskelschmerzen und Schüttelfrost und hohes Fieber, manchmal bis um die 40 Grad. Das sind so die klassischen Hinweise auf eine echte Grippe.“

**2. Was empfehlen Sie bei diesen Symptomen?**

**O-Ton 2 (Dr. Wolfgang Reuter, 32 Sek.):** „Hinlegen und ausruhen: Das ist das Wichtigste. Ältere, Kinder und Personen mit einer schweren Grunderkrankung, wie zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems, sollten sich auf jeden Fall zusätzlich von einem Arzt untersuchen lassen. Selbst dann, wenn die Symptome nicht eindeutig sind. Denn für sie kann eine richtige Grippe im Extremfall lebensbedrohlich werden. Für körperlich gesunde Menschen hingegen ist die Krankheit in der Regel nicht gefährlich. Läuft alles normal, ist sie nach ein bis drei Wochen überstanden.“

**3. Viele denken ja, Antibiotika helfen bei einer Grippe. Stimmt das?**

**O-Ton 3 (Dr. Wolfgang Reuter, 49 Sek.):** „Nein, da liegen sie falsch: Antibiotika helfen nur gegen Bakterien, nicht aber bei einer Virusinfektion – und die Grippe ist eine Virusinfektion. Die kann nur mit dem körpereigenen Immunsystem besiegt werden – und zwar mit Bettruhe und Medikamenten, die in der Regel rezeptfrei sind, wie Schmerztabletten gegen Kopf- und Muskelschmerzen. Und ab und an kann man auch ein Nasenspray für freien Atem nehmen. Bei Heiserkeit oder Halsschmerzen gibt's auch bewährte Hausmittel, wie einen Aufguss mit Salbei oder wilder Malve, oder Kamille, damit kann man gurgeln. Und gegen Husten helfen Thymian und Spitzwegerich. Wer dazu noch eine heiße Hühnersuppe trinkt, fühlt sich in der Regel schon gleich ein Stück weit besser.“

**4. Was ist denn der beste Schutz vor einer Grippe?**

**O-Ton 4 (Dr. Wolfgang Reuter, 52 Sek.):** „Ein gutes und belastbares Immunsystem, das Sie haben. Das ist der beste Schutz! Stärken Sie deshalb gerade jetzt, wo eine neue



Grippewelle anrollt, Ihre Abwehrkräfte mit einer gesunden, vitaminreichen Ernährung, viel Bewegung und ausreichend Schlaf. Die Grippe überträgt sich durch eine Tröpfchen-Infektion. Also wenn die Erkrankten husten oder niesen oder sprechen, gelangen die Viren in ihre direkte Umgebung, auch zum Beispiel an ihre Hände. Und von da aus wandern sie weiter an alles, was der Kranke anfasst. Und wer eine Ansteckung vermeiden will, sollte also auf Umarmungen und Händeschütteln verzichten. Wichtig wäre auch, dass Sie sich regelmäßig die Hände waschen und desinfizieren. Und wer bereits krank ist, als Patient, der sollte Menschenmengen vermeiden und sich zu Hause auskurieren.“

**5. Senioren, chronisch Kranke, Schwangere und Menschen mit Immunerkrankungen haben einen gesetzlichen Anspruch auf eine jährliche Gripeschutzimpfung. Für wen ist das aus Ihrer Sicht denn noch empfehlenswert?**

**O-Ton 5 (Dr. Wolfgang Reuter, 40 Sek.):** „Also eigentlich ist es für jeden empfehlenswert. Aber eben vor allem für diejenigen, die häufig mit anderen Menschen in Kontakt kommen, also beispielsweise für Lehrer, Krankenschwestern und Krankenpfleger oder Verkäufer. Und wer sich bisher noch nicht hat impfen lassen, kann das jetzt auch immer noch tun. Aber handeln Sie dann lieber schnell, denn nach der Impfung dauert es immer noch 10 bis 14 Tage, bis der Impfschutz vollständig aufgebaut ist. Vorher sollten Sie dann am besten bei Ihrem Hausarzt nachfragen, ob er noch genügend Impfstoff hat – und ob Sie die Gripeschutzimpfung erstattet bekommen, erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.“

**6. Lassen Sie uns zum Abschluss noch kurz über das neuartige Corona-Virus sprechen: Was ist da bisher bekannt?**

**O-Ton 6 (Dr. Wolfgang Reuter, 37 Sek.):** „Also da gibt es viel verschiedene News und Fake-News. Das, was ich kenne, ist, dass das eine Variante des Sars-Erregers ist, die Infektion, die vor ein paar Jahren mal um die Welt gezogen ist. Und dieses neuartige Corona-Virus kann zu schweren Atembeschwerden, Lungenentzündungen und hohem Fieber führen. Wahrscheinlich ist es auch von Mensch zu Mensch übertragbar. Aber es gibt auch Hinweise darauf, dass die durch dieses neue Virus verursachten Erkrankungen nicht ganz so gefährlich sind wie Sars.“

**7. Muss man sich in Deutschland nicht trotzdem Sorgen machen?**

**O-Ton 7 (Dr. Wolfgang Reuter, 20 Sek.):** „Sorgen müssen wir uns nicht machen. Das Risiko wird vom zuständigen Robert-Koch-Institut in Berlin als derzeit sehr gering eingestuft. Wir müssen darauf vorbereitet sein, dass es zu Einzelfällen der Erkrankung in Deutschland kommt. Ich empfehle, wenn es möglich ist, dann im Moment besser nicht nach China reisen.“

**Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung über das neue Corona-Virus und mit Tipps, wie man sich vor einer Ansteckung mit dem hierzulande sehr verbreiteten Influenza-Virus schützen kann. Besten Dank dafür!**

**Verabschiedung:** „Danke Ihnen!“

**Abmoderationsvorschlag:** Mehr Infos zum Thema finden Sie unter [www.ergo.com](http://www.ergo.com).

