Liebe Patienten,

**Die Grippesaison beginnt, und eine Grippeimpfung bietet einen wichtigen Schutz.**

Bitte denken Sie rechtzeitig daran, sich impfen zu lassen, insbesondere wenn Sie zu Risikogruppen gehören (z.B. ältere Menschen, Kinder, Schwangere, chronisch Erkrankte, medizinisches Personal). Die Impfung reduziert das Risiko einer grippebedingten Erkrankung sowie schwerer Verläufe.

Zusätzlich zur Grippeimpfung können Präventionsmaßnahmen helfen, die Ansteckung zu reduzieren und Ihr Immunsystem zu unterstützen. Beispiele sind:

Prävention durch Immuninfusionen: In bestimmten Fällen können medizinisch indizierte Infusionen das Immunsystem stärken. Gerne können Sie mit uns besprechen, ob und in welcher Form eine Immuntherapie bei Ihnen sinnvoll ist.

-

Akupunktur: Etliche Studien zeigen, dass Akupunktur das Immunsystem stärken kann. Sowohl vorbeugend, aber auch bei schon bereits bestehender Erkältung/Infektion kann es unterstützend eingesetzt werden und den Heilungsverlauf mildern und beschleunigen.

-

Chinesische Phytotherapie: Diese pflanzlichen Mittel, die in Form eines Tees (sog.Dekokt) getrunken werden, können sehr gut als Grippe- oder Erkältungs-Prävention oder als begleitende Therapie während einer Erkältung genutzt werden. Wenden Sie sich bei Fragen gerne an Frau Dr. Graser, sie hat Traditionelle chinesische Medizin in einem 6-semestrigen Masterstudiengang absolviert. Häufig kann bei Einsatz von diesen sog. TCM-Mitteln auf eine Antibiotikatherapie verzichtet werden.

-

Auch Nebenwirkungen/Wechselwirkungen mit bestehenden Medikamenten sind meist deutlich geringer als mit den üblichen Antibiotika und die Gefahr der Resistenzbildung kann gesenkt werden.

-

Hygienemaßnahmen wie regelmäßiges Händewaschen, Abstand zu Erkrankten und natürlich auch ausreichender Schlaf und eine gesunde ausgewogene Ernährung erhöhen Ihre Abwehrkräfte zusätzlich.

Sollten Sie Fragen zur Grippeimpfung oder zu o.g. alternativen Präventionsmaßnahmen haben, sprechen Sie uns gerne einfach an!