



Arztpraxis
Werner Rahn
Facharzt für Allgemeinmedizin

Die Viren sind da! Unser Impfstoff auch!

Wie erkenne ich die Influenza, die echte Virusgrippe?

- Beginn meist durch sehr plötzliche Abgeschlagenheit, hohes Fieber und trockenem Husten.
- Später kommen häufig Schwindel, Muskel-, Gelenk- und Augenschmerzen hinzu.
- Es besteht ein starkes, allgemeines Krankheitsgefühl.

Wie kann ich mich schützen?

- Die **Impfung ist die einzige Schutzmöglichkeit** vor der Erkrankung.

Wer sollte sich impfen lassen?

- **Alle**, insbesondere chronisch kranke und ältere Menschen.

Die Gripeschutzimpfung im Herbst ist eine wichtige und gut verträgliche Impfung. Sie muss **jährlich** wiederholt werden.
Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse.

Eine echte Grippe (Influenza) ist eine böse Sache, die Sie meist für 2-3 Wochen ans Bett fesselt. Man darf sie nicht mit einem grippalen Infekt oder gar mit einer harmlosen Erkältung verwechseln.

Lassen Sie sich impfen, wir beraten Sie gerne!



Arztpraxis
Werner Rahn
Facharzt für Allgemeinmedizin

TIPPS zur Stärkung Ihres Immunsystems

- **Schlafen** Sie ausreichend.
- Achten Sie auf eine **ausgewogene Ernährung** mit viel frischem Obst und Gemüse.
- **Bewegen** Sie sich moderat und regelmäßig.
- Schon Pfarrer Kneipp empfahl **Wasseranwendungen** zur Stärkung des Immunsystems. Setzen Sie Ihren Körper dem Wechsel von Wärme und Kälte aus. Gerade der Kältereiz stimuliert die Abwehrmechanismen.
- Vermeiden Sie negativen Stress und bringen Sie mit **Entspannungsübungen** Geist und Körper zur Ruhe.
- Rauchen und zu viel Alkohol schwächen den Körper. Verzichten Sie deshalb darauf, so gut es geht.
- Vermeiden Sie Händeschütteln, um einer Infektion vorzubeugen. Zur herbstlichen Hygiene gehört auch häufiges **Händewaschen**, vor allem nach jedem Naseputzen.

Das gesamte Team Ihrer **Familienpraxis Werner Rahn** wünscht Ihnen bei der Umsetzung viel Spaß, Freude und vor allem Gesundheit.

Genießen Sie gesund und munter die farbenprächtige Herbstzeit!