

---

## Grippe

- Update: 27.02.2018 -

---

In Bayern sind letzte Woche doppelt so viel Menschen an Grippe erkrankt wie ein Jahr zuvor. Die Influenza ist zwischenzeitlich **schlagartig** und mit aller Macht in Deutschland angekommen.

Insbesondere der H3N2 Stamm des Virus ist aktiv. Das Antigen gegen dieses Virus ist in den von den Ärzten der Pegasus verimpften Impfstoff (Vierfachimpfstoff) enthalten. Sie haben deshalb auch einen ausreichenden Schutz. Und wie erkennen sie eine Grippe. Ganz einfach. Wenig Husten, Schnupfen und Halsschmerzen aber ein schlagartiges Krankheitsgefühl mit frösteln, Schwindel und es "zieht einem förmlich die Füße" unter dem Leib weg und man legt sich freiwillig hin. Und hat nach 2 Wochen immer noch nicht seine normale Leistungsfähigkeit erreicht. Das zieht sich richtig in die Länge. Aber keine Angst, das wird wieder, dauert halt.

**Tipp:** Daran denken, jetzt häufiger die Hände zu waschen. Nicht mit den Fingern in die Augen und das Gesicht fassen. Und werden Sie unhöflich. Keine Hände mehr schütteln. Und möglichst mit dem Abtrockenpapier die Türklinke der Toilette öffnen und dann abwerfen. Das klappt, wenn Papierhandtuchabwürfe neben der Tür positioniert sind. In "intelligenten Toiletten" ist das so!

---

## Wird immer häufiger

- Kohlenmonoxid-Vergiftungen -

---

Eine Kohlenmonoxid-Vergiftung führte bei einer Party-nacht in einer Gartenhütte zum Tod von sechs Jugendlichen. In Esslingen stirbt eine ganze Familie in ihrem Einfamilienhaus, Kohlenmonoxid-Vergiftung.

Schätzungsweise 3000 Menschen erleiden jedes Jahr eine Vergiftung durch das geruchlose, reizfreie Gas. 1000 Menschen überleben die schleichende Vergiftung nicht. Kohlenmonoxid entsteht bei **unvollständigen** Verbrennungsprozessen **ohne** ausreichende Sauerstoffzufuhr.

Vor einer hohen Gas-Konzentration kann daher schon intensives Lüften schützen - und die regelmäßige Wartung von Heizungen, die Kohle, Gas oder Holz nutzen.

Kohlenmonoxid verdrängt aggressiv Sauerstoff im Blut, es kommt zu einer „inneren Erstickung“.

Im Körper bindet sich Kohlenmonoxid an den Blutfarbstoff Hämoglobin, blockiert die Sauerstoffbindung und verringert zunehmend den Sauerstoffgehalt im Blut. Organe, Gewebe und Gehirn werden nur noch mangelhaft versorgt. Alte Menschen, Herzpatienten und Ungeborene im Mutterleib reagieren besonders empfindlich auf das gefährliche Gas.

Das führt zunächst zu Symptomen wie Übelkeit, Kopfschmerzen, Benommenheit, die aber oft nicht im Zusammenhang mit Kohlenmonoxid wahrgenommen werden. Wer rechtzeitig an die frische Luft kommt, erholt sich schnell wieder. Andernfalls, und das geschieht meist im Schlaf, wird der Betroffene bewusstlos, die Atmung setzt aus und der Tod tritt ein. Das ist bei einem CO-Gehalt von über 60 Prozent im Blut der Fall und kann innerhalb weniger Minuten geschehen.

Eine leichte Kohlenmonoxid-Vergiftung lässt normalerweise keine Folgen zurück. Mittelschwere Vergiftungen können sich noch eine Weile durch Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen oder Übelkeit bemerkbar machen. Nach einer schweren CO-Vergiftung zeigen sich oft Folgeschäden, vor allem das Herz kann eine dauerhafte Leistungsschwäche oder Rhythmusstörungen zeigen.

**Vermeidbare** Ursachen für tödliches Kohlenmonoxid sind vor allem:

- defekte Öfen, Gasthermen, Heizstrahler in Innenräumen, Kamine und Schornsteinanlagen
- Grillen mit Holzkohle in geschlossenen Räumen
- Mehrere Shishas in Innenräumen
- Holzpellets

Die gepressten Späne können Kohlenmonoxid freisetzen, das bei der Herstellung entsteht. Mehr als einen großen Müllsack voller frischer Pellets sollte man nach Empfehlung des Bundesamts für Risikobewertung nicht in einem Raum aufbewahren. Wer im Lagerraum auf Nummer Sicher gehen will, kann einen speziellen CO-Melder einbauen. Er reagiert, ähnlich einem Rauchmelder, auf höhere Kohlenmonoxid-Konzentrationen.

---

## Zu Guter Letzt

- Zitat: „Dietrich Bonhoeffer“ -

---

Man muss sich durch die kleinen Gedanken,  
die einen ärgern, immer wieder hindurchfinden zu den  
großen Gedanken, die einen stärken.