



MITARBEITER DER WOCHE

Die Logistikerin für Lebensmittel

Name
Susanne Kuhl, 38

Beruf
Mitarbeiterin in der Warenlogistik des Vivantes Speiseverteilzentrums

Alltag
Eigentlich ist Susanne Kuhl gelernte Köchin. In ihrer aktuellen Position hat sie aber auf ganz andere Weise mit Essen zu tun. Im Speiseverteilzentrum von Vivantes in Reinickendorf kontrolliert sie täglich die eingehenden Lebensmittel, bevor diese in die Vivantes-Kliniken Friedrichshain, Prenzlauer Berg, Am Urban, Auguste-Viktoria-Klinikum und Karl-Bonhoeffer-Nervenklinik weitergeliefert werden. Seit August steht Susanne Kuhl morgens ab sechs Uhr bereit, um die von zwei Lkw je nach Art der Lebensmittel frisch oder gefroren gelieferten Joghurtbecher, Kartoffeln, Würste und Salate in Augenschein zu nehmen und zu überprüfen, ob die Temperatur in Ordnung ist. Bis jetzt, sagt sie, hat sie noch nicht erlebt, dass es irgendwelche Schwierigkeiten mit den Lebensmitteln gegeben hätte. Sie verteilt die Pakete, anschließend werden sie von Mitarbeitern auf ein Förderband gepackt und auf Lkw geladen, die sie in die entsprechenden Kliniken transportieren. Das Speiseverteilzentrum im Norden Berlins ist mit 2500 Quadratmetern nach Angaben von Vivantes das größte seiner Art in Deutschland.

Foto: Mike Wolff/Text: uba

Jetzt lernt die Nase wieder laufen

Es ist so sicher wie das Amen in der Kirche: Im Winter bekommen viele Menschen Husten und Schnupfen. Tun kann man dagegen nur wenig – außer sich etwas Linderung zu verschaffen und auf das Ende der Erkältung zu warten

VON BJÖRN ROSEN

WAS IST ÜBERHAUPT EINE ERKÄLTUNG?

Ein Kratzen im Hals, ein Jucken in der Nase – damit beginnt meist eine Erkältung. Bald folgen Husten und Schnupfen. Die sind zwar lästig, aber strenggenommen handelt es sich bei ihnen nicht um die eigentliche Erkrankung, sondern um eine Abwehrreaktion des Immunsystems. Denn mit Niesen und Husten versucht der Körper, Viren loszuwerden, die sich in den Schleimhäuten der Atemwege eingenistet haben. Rund 200 verschiedene Erreger gibt es. „Zu etwa 70 Prozent sind die Rhino- oder die RS-Viren die Ursache eines Schnupfens“, sagt Gerhard Gaedicke, Direktor der Klinik für Allgemeine Pädiatrie der Charité.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZU EINER GRIPPE?

Anders als eine „echte“ Grippe, die von Influenza-Viren ausgelöst wird und mit Fieber und starken Kopf- und Gliederschmerzen einhergeht, ist eine einfache Erkältung (auch grippaler Infekt genannt) harmlos; nach einigen Tagen, spätestens nach zwei Wochen, verschwindet sie von selbst. Bei kleinen Kindern und älteren Menschen sollte man die Erkrankung aber ernst nehmen und zum Arzt gehen: „Nicht richtig behandelt, besteht bei ihnen eher die Gefahr, dass die Infektion in die tiefen Atemwege wandert – dann kann sich zum Beispiel eine Bronchitis entwickeln“, sagt Gaedicke. Und wenn das Immunsystem durch den Virus-Infekt geschwächt ist, kann noch eine Bakterieninfektion hinzukommen – zum Beispiel in Form einer Mandelentzündung. „Besonders für Säuglinge ist ein Schnupfen keine banale Erkrankung. Die verstopfte Nase kann bei ihnen zu Atemnot führen.“

WARUM WIRD MAN KRANK?

Jeder kennt die Situation: Am Morgen man auf dem Weg zur Arbeit nicht warm genug angezogen und froh, schon am Abend läuft dann plötzlich die Nase. Trotzdem: Eine Unterkühlung löst wohl – das zeigen wissenschaftliche Untersuchungen – keinen Schnupfen aus, auch wenn viele Leute diesem Mythos anhängen. Der populäre Begriff „Erkältung“ ist irreführend. Andererseits haben die Viren in der kalten Jahreszeit tatsächlich besonders leichtes Spiel. Dies liegt wohl auch an der warmen Heizungsluft, die im Winter die Schleimhäute austrocknet und sie anfälliger macht für feindliche Eindringlinge. „Außerdem werden die Schleimhäute bei Kälte nicht gut durchblutet. Dadurch scheinen sie Erreger weniger gut abwehren zu können“, sagt Klaus-Dieter Zastrow, Direktor des Instituts für Hygiene und Umweltmedizin der Vivantes Kliniken Berlin.

WIESO STECKT MAN SICH AN?

Übertragen werden die Viren per Tröpfcheninfektion: Sie gelangen durch Husten oder Niesen in die Luft und über diese in die Atemwege eines noch gesunden Menschen. In Kaufhäusern, Bussen und an anderen Orten, wo sich viele Leute aufhalten, steckt man sich deshalb leicht an. Landen die Viren im Handtuch, auf der Türklinke oder der Computertastatur, können sie zum Teil noch Stunden überleben und von dort über eine Berüh-

rung auf die Hand und mit dieser an und in die Nase gelangen. „Sich häufig die Hände zu waschen und die Finger aus dem Gesicht zu lassen, ist der effektivste Schutz vor einer Infektion“, sagt Zastrow. Den Körperkontakt zu Erkrankten vermeidet man besser. „Wenn man bereits erkältet ist, sollte man darauf verzichten, anderen die Hand zu geben, um sie nicht anzustecken.“

WAS KANN MAN TUN, UM SICH NICHT ZU ERKÄLTEN?

Eine Impfung gegen Erkältungen gibt es nicht – und auch sonst kein Zaubermittel. Um für die Krankheitserreger möglichst gut gewappnet zu sein, sollte man sein Immunsystem stärken – „und zwar kontinuierlich und nicht erst, wenn man sich krank fühlt, denn dann ist es schon zu spät“, sagt Zastrow. Wichtig vor allem: ausreichend Schlaf, eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung. „Ideal sind kleine Spaziergänge an der frischen Luft oder Gartenarbeit. Denn dadurch wird die Durchblutung angeregt und Stoffe, die wir brauchen, werden besser in alle Teile des Körpers transportiert.“ Übertreiben sollte man es aber nicht, denn Ausdauer- oder Hochleistungssport schwächen die Immunkräfte eher. Wer sich auch an dunklen Winterabenden nicht vom Joggen abhalten lässt, für den empfehlen sich Zinkpräparate, um den Körper zu unterstützen. Das Spurenelement Zink ist als Transporteur anderer Substanzen wichtig für unsere Abwehr.

KANN MAN SICH ABHÄRTEN?

Ob man sich gegen Erkältungen „abhärten“ kann, ist wissenschaftlich nicht belegt. Viele Menschen schwören auf morgendliche Heiß-Kalt-Duschen. Fest steht: Sie regen die Durchblutung an und trainieren das Kreislaufsystem. Man sollte dabei mit dem linken Bein beginnen, dann das rechte Bein, den linken Arm und abschließend den rechten Arm und den Oberkörper duschen – abwechselnd heiß, kalt und wieder heiß. Am Ende sollte immer eine kalte Dusche stehen, um die Poren zu schließen. Wenn man schon krank ist, verzichtet man aber besser auf das Wechselduschen. Ebenfalls empfehlenswert, um die Durchblutung anzukurbeln, ist Saunieren. Jedoch nicht zu oft und zu heiß: Einmal in der Woche drei Gänge in einem um die 50 Grad warmen Dampfbad oder einer Biosauna genügen. Damit sollte man allerdings schon im Herbst beginnen und regelmäßig saunieren. Wer mitten im Winter nur ein oder zwei Mal in die Sauna geht, belastet seinen Körper eher.

SCHÜTZEN VITAMIN C UND ECHINACEA?

Auf jeden Fall sehr viel weniger, als viele glauben. „Studien zeigen, dass Vitamin C eine Erkältung nicht verhindern kann“, sagt Miriam Ortiz, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Mitarbeiterin am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité. „Eine prophylaktische Wirkung konnte nur festgestellt werden bei Menschen, deren Immunsystem extrem beansprucht ist, etwa Sportlern.“ Widersprüchlich sind die Ergebnisse der vielen Untersuchungen der Pflanze Echinacea („Sonnenhut“). Auch hier gibt es keine eindeutigen Beweise, dass man durch regelmä-

ße Einnahme einer Erkältung vorbeugen könnte. Immerhin: Zu Beginn einer Erkältung eingenommen, scheint Echinacea Beschwerden zu lindern. Und Echinacea und Vitamin C können möglicherweise die Dauer der Erkrankung leicht verkürzen.

WAS HilFT GEGEN HUSTEN UND SCHNUPFEN?

Leider wenig. Das alte Sprichwort, wonach eine Erkältung mit Medikamenten sieben Tage und ohne eine Woche dauere, stimmt. Das Einzige, was man tun kann, ist, die Symptome zu bekämpfen, um sich wenigstens ein wenig wohler zu fühlen. Dabei sollte jeder selbst herausfinden, was ihm gut tut. Viele Hausmit-

tel verschaffen dem einen Linderung, dem anderen helfen sie überhaupt nicht. Wichtig ist, den Körper zu schonen und sich nicht zuviel zuzumuten. Mit abschwellenden Nasentropfen kann man

besser durchatmen. Allerdings kann die Nase austrocknen, wenn die Tropfen zu lange benutzt werden. Alternativ kann man auch einen Spray mit Salzlösung oder eine Nasendusche aus der Apotheke nehmen. Gegen Kopf- und Gliederschmerzen können leichte Schmerzmittel helfen, zum Beispiel Acetylsalicylsäure („ASS“, „Aspirin“, nicht für Kinder und Jugendliche) oder Paracetamol. Manche Menschen schwören auf Dampfinhalationen (Wirkung wissenschaftlich nicht erwiesen), andere auf Hühnerbrühe oder heißen Holundersaft mit Ingwer oder Nelken. Wenn sich die Symptome nach sieben bis zehn Tagen nicht bessern oder Fieber hinzukommt (Temperatur von 37,9 Grad oder mehr), sollte man zum Arzt gehen.



TERMINE

MITTWOCH, 7.1.
Vortrag: „Das Glaukom – eine tückische Augenerkrankung mit Erblindungsgefahr“ Risikofaktoren, Diagnose und Therapie. Urania, An der Urania 17, 17.30 Uhr

DIENSTAG, 13.1.
Vortrag: „Freiheit und Abenteuer – Ein Leben ohne Zigarette“ Charité-Bettenhochhaus, Luisenstraße 65, Konferenzraum B, 18 Uhr

MITTWOCH, 14.1.
Vortrag: „Prostatakrebs – Was kann ich tun?“ Kulturhaus Mitte, Auguststraße 21, 16 Uhr

Vortrag: „Was tun, wenn die Gelenke nicht mehr wollen? Gelenkersatz: Wann, wie?“ Vivantes-Klinikum Am Urban, Großer Konferenzsaal, Diefenbachstraße 1, 17.30 Uhr

DONNERSTAG, 15.1.
Vortrag: „Epilepsie“ Auguste-Viktoria-Krankenhaus, Rubensstraße 125, Haus 1, 1. OG, 18.30 Uhr

Fit und gesund in Berlin

SENIORENDOMIZIL WILHELM-STIFT
am Schlosspark Charlottenburg
Wohnen & Pflege

Die richtige Entscheidung bei Pflegebedürftigkeit

Lebensfreude kennt kein Alter

- lichtdurchfluteter Neubau mit 130 Pflegeplätzen nach modernsten pflegewissenschaftlichen Erkenntnissen
- 93 Wohnungen mit Service
- hauseigene Küche und Restaurant Victoria
- vielfältiges kulturelles Angebot

16.000 m² Ruheoase in bester Innenstadtlage
Besichtigung und Beratung täglich

Einrichtungsleiter H.-J. Dohmert • Pflege: Zufahrt über Ernst-Bumm-Weg 6
Service-Wohnen: Zufahrt über Spandauer Damm 62 • 14059 Berlin
Telefon: 0 30 / 36 41 01-400 • www.procurand.de

Akupunktur Zentrum
Kulturstaadamm

ASIATISCHE ÄRZTE

Migräne / Kopfschmerzen
Rücken- / Gelenkschmerzen
Rheuma, Allergien
Depression
Burnout-Syndrom
Raucherentwöhnung
Gewichtsreduktion

Privatärztliche Praxis
Joachim-Friedrich-Str. 16
Ecke Ku'damm (Halensee)
Tel.: 89 00 92 84
www.azk-berlin.de

Ab dem 1.1. 2009 Neueröffnung
Dr. Falk v. Samson-Himmelstjerna
Dr. Andreas Erbach
Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie

Chirotherapie, Sportmedizin, Akupunktur, ambulante und stationäre Operationen, Sonographie, Magnetfeldtherapie, Röntgen fachgebunden

Sprechzeiten: Tempelhofer Damm 226, 12099 Berlin
Mo - Do: 7:30-18:30 gegenüber Tempelhofer Hafen
Fr.: 7:30-13:00 Tel.: 030-751 70 16, Fax.: 030-752 98 89

Mit 65 Jahren ... zum 1. Mal ins Fitness-Studio? Bei uns ganz normal!

Rückentraining, Pilates, Yoga, Nordic Walking, Qi Gong, Sauna und mehr...
8 Wochen schnuppern nur 89,-C*

Fairlady Fitness
Frauensportstudio
Güntzelstr. 60
Berlin Wilmersdorf
030 853 10 57
www.fairladyfitness.de

*nur noch bis 18.01.2009

Praxis
Dr. med. Juri Goichmann
Facharzt für Innere Medizin
Ansbacher Straße 62 • 10777 Berlin
Tel.: 0 30/2 13 79 49
Tel.: 0 30/47 01 72 68

Private Sprechstunde nach Voranmeldung (auch am Wochenende)

Unsere Leistungen:
• Ultraschalldiagnostik des Gefäßsystems; der Schilddrüse und der Bauchorgane
• Ruhe-, Belastungs- und Langzeit-EKG, Echokardiographie
• Langzeit-Blutdruckmessung
• Lungenfunktionsdiagnostik
• Schlafapnoediagnostik
• Sauerstofftherapie
• Magnetfeldtherapie
• Akupunktur
• Ärztliche Bereitschaft und Hausbesuche bei Akuterkrankungen für privat Versicherte und Selbstzahler

Gemeinsam gegen den Darmkrebs

Seien Sie Ihr eigener **Schutzengel**

Sanfte Vorsorge mit einer virtuellen Darmspiegelung

Chirurgisches Institut am Roseneck
Prof. Dr. med. Bernd Lünstedt
Hohenzollernamm 104
Info u. Anmeldung 030 / 40 10 86 57
www.chirurgische-beratung.de

netzworK

Unsere Vorsorge - Ihre Chance

PRAXIS

eröffnet, geschlossen, übergeben, umgezogen, in Ferien.

Informationen aus Praxen im Tagesspiegel.

Fingerbegradigung ohne Hautschnitt

Tel.: 05 21 / 44 45 55 • www.handchirurgie.net

GESUNDHEIT IST EIN MENSCHENRECHT

Deshalb hilft ARZTE OHNE GRENZEN in rund 60 Ländern Menschen in Not – ungeachtet ihrer Hautfarbe, Religion oder politischen Überzeugung.

Bitte schicken Sie mir unverbindliche Informationen

über ARZTE OHNE GRENZEN
 zu Spendenmöglichkeiten
 für einen Projekteinsatz

HELFEN SIE MIT!

ARZTE OHNE GRENZEN e.V. • Am Köllnischen Park 1
10179 Berlin • www.aerzte-ohne-grenzen.de

Spendenkonto 97 097
Bank für Sozialwirtschaft • BLZ 370 205 00

MEDECINS SANS FRONTIERES
ARZTE OHNE GRENZEN e.V.

Name _____
Anschrift _____
E-Mail _____