

So beugen Sie der Grippe vor

Johanniter empfehlen Grippe-schutzimpfung im Herbst

Die neue Grippesaison lässt nicht mehr lange auf sich warten. „Hier sind nicht die häufigen, aber harmlosen grippalen Infekte gemeint, sondern die echte Grippe, Influenza. Sie kann schwerste, manchmal lebensgefährliche Verläufe nehmen“, erklärt Dr. Harald Genzwürker, Landesarzt der Johanniter-Unfall-Hilfe in Baden-Württemberg. Die Johanniter empfehlen deshalb, sich rechtzeitig impfen zu lassen. Der Zeitpunkt für eine Grippe-schutzimpfung ist im Herbst besonders günstig, weil dann der Schutz rechtzeitig vor der kalten Jahreszeit besteht. Etwa zwei Wochen nach der Impfung hat sich der vollständige Schutz gegen die Grippeviren aufgebaut.

„Besonders ältere Menschen über 60, Schwangere, Menschen mit chronischen Erkrankungen und solche mit einer Abwehrschwäche sollten sich impfen lassen“, rät Genzwürker. Empfehlenswert sei eine jährliche Grippe-Schutzimpfung zudem für alle, die im medizinischen Bereich tätig sind. Auch wer nicht zu diesen Risikogruppen gehört, aber mit vielen Menschen Kontakt hat – sei es im Job oder bei der täglichen Fahrt mit Bus oder Bahn – sollte sich durch seinen Hausarzt zu einer Grippe-schutzimpfung beraten lassen. Die Kosten der Impfung übernimmt in der Regel die Krankenkasse. Auch für Kinder mit chronischen Erkrankungen, besonders der Atemwege und des Immunsystems, kann der Grippe-schutz sehr wichtig sein. Hier berät der behandelnde Kinderarzt.

Der saisonale Grippe-Impfstoff ist in der Regel gut verträglich. In Folge der natürlichen Auseinandersetzung des Körpers mit dem Impfstoff kann es jedoch – wie bei anderen Impfungen auch – vorübergehend zu Lokalreaktionen wie leichten Schmerzen, Rötung und Schwellung an der Impfstelle kommen. Gelegentlich treten auch Symptome wie bei einer Erkältung auf. Meistens jedoch klingen diese Beschwerden innerhalb von 1–2 Tagen wieder ab.

Da die Zusammensetzung des Grippe-Impfstoffs jährlich an die Eigenschaften der zirkulierenden Grippeviren angepasst wird, empfehlen die Johanniter auch denen, die sich 2014 haben impfen lassen, den Schutz aufzufrischen.

Der Yoga der kraftvollen Stille

Noch herrscht großer Trubel auf Weihnachtsmärkten und in Einkaufspassagen, ganz im Gegensatz zum verstummenden Leben in der Natur. Wir Menschen stehen einerseits zwischen eifrigen Vorbereitungen und hoffnungsvollen Erwartungen, andererseits aber auch dem Wunsch nach Innehalten und Rückzug in die Besinnlichkeit.

Zur Wintersonnenwende kurz vor Weihnachten macht's uns die Natur eigentlich vor: Der Saft der Bäume zieht sich in den Boden zurück, meistens verstummt der Gesang der Vögel und Bär wie Igel ziehen sich zum Winterschlaf zurück. Als Teil der Schöpfung unterliegt auch der Mensch natürlichen Rhythmen. Doch als Gestalter und manchmal auch unter der Zivilisation Leidender hat er sich recht weit von diesem jahreszeitlichen Uhrwerk entfernt. Damit schlagen zwei Herzen in unserer Brust. Im Grunde wäre das eine feine Sache. Während das eine schlägt, ruht sich das andere aus. Aber was passiert, wenn beide gleichzeitig schlagen und auch noch jeweils in einem anderen Rhythmus?

„Stille Nacht, heilige Nacht“, dieses weltweit bekannte Weihnachtslied, war nicht nur das Lieblingslied meiner Großmutter. Das Lied gilt mit etwa 300 Übersetzungen weit über den deutschen Sprachraum hinaus als Inbegriff des Weihnachtsbrauchtums. Die Interpretation des gefühlsbetonten für manche etwas kitschig wirkenden Gesangs zeigt viele Facetten. Doch jede der sechs Strophen beginnt mit dem Mantra ähnlichen Vers „Stille Nacht, heilige Nacht“. Stille stellt hier gewissermaßen die Grundvoraussetzung für das Fest der Liebe dar. Stille bildet aber auch die entscheidende Bedingung, um grundloses Glück zu erfahren. Oder wie ein Patient in Dr. med. Ulrich Bauhofers lesenswerten Ayurveda-Buch „Aufbruch zur Stille“ von seinen Erfahrungen berichtet: „Glück lebt tief in unserem Inneren. Wir sind voll davon. Wir suchen es aber in der Welt da draußen. Wir müssen lernen, es dort zu finden, wo es ist – in uns.“



Die Stille fehlt vielen nicht nur während der Vorbereitungen zum größten christlichen Fest. Doch gerade während dieser hektischen Zeit und speziell an Heiligabend vermissen wir häufig die innere Ruhe und das sich oft nicht einstellende grundlose Glück am meisten. Manchmal fühlen wir die Gespaltenheit, wie jene zwei Herzen in unserer Brust klopfen. Kein Wunder, kaum jemand kann unterm Weihnachtsbaum plötzlich von 180 auf null entschleunigen. Das so sorgfältig geplante und vorbereitete Familienfest nimmt darum immer wieder einen von niemandem gewünschten, unglücklichen Verlauf.

Hier geben Ratgeber für ein friedliches, harmonisches Fest sicherlich Empfehlungen wie: „Beziehen Sie rechtzeitig alle Familienmitglieder in die Vorbereitungen mit ein. Berücksichtigen Sie die Bedürfnisse und Vorstellungen aller Beteiligten. Verteilen Sie die Aufgaben auf mehrere Schultern. Knüpfen Sie keine überhöhten Erwartungen an Weihnachten usw.“ Die Empfehlungen ließen sich noch beträchtlich erweitern. Doch ein anderer Weg wäre, die Stille in der eigenen Mitte zu suchen, zu finden und diese auch zu pflegen. Und dann von dort aus sich mit den anderen Mitgliedern zu verbinden und gemeinsam aufs Fest einzustimmen. Mit Stille meine ich dabei ausdrücklich nicht Stillstand. Die Einen finden sie bei ausgedehnten Spaziergängen in der Natur. Die Anderen lassen sich von Musik in die Stille führen. Wiederum anderen hilft ihr Glaube.

Als jahrtausendealte, erprobte Lebenspraxis beschäftigt sich der Yoga intensiv mit der inneren Stille. Sie zu erreichen und in ihr zu ruhen gilt als Grundvoraussetzung, um das Hauptanliegen des Yogas 'Einheit zwischen Körper, Geist und Seele' bewusst zu erleben. Was sich einfach anhört, also in die innere Stille zu gehen, stellt eine der Herausforderungen der Menschheit dar. Dies schreibend blende ich große Themen wie Klima, Frieden oder Flüchtlinge nicht aus.

Wenn wir Menschen aber nicht anfangen, die ureigenen Probleme aus der inneren Stille heraus kraftvoll anzupacken, verzichten wir auf das vielleicht wertvollste Potenzial, das wir haben. Um die Stille zu erfahren, müssen wir das dauernde Gedankengeplapper im Kopf besänftigen. Dafür bietet der Yoga von Körper- und Atemübungen bis zur Konzentration und Meditation vieles an. Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit bekommen Übende obendrein dazu. Frohe Weihnachten!

Werner Bruckner, Yogalehrer

Kursankündigung:

4 Yogakurse „Yoga für alle“ ab 12./14. Januar.
Dienstag 18.00 – 19.30 und 20.00 – 21.30 Uhr;
Donnerstag 18.00 – 19.30 und 20.00 – 21.30 Uhr;
jeweils 10 Mal

Kursort: Tübinger Freie Waldorfschule
in Waldhäuser Ost

Infos und Anmeldungen:
www.yoga-am-werk.de oder
Telefon 07071/56512-10