

Grippewelle breitet sich aus

Stiftung Gesundheitswissen gibt Ratschläge, wie das Immunsystem gestärkt werden kann

BRANDENBURG. Die Grippewelle hat Brandenburg im Griff. Das Bundesland zählt bundesweit zum Spitzentrio, was Sprechstunden beim Arzt wegen Atemwegserkrankungen angeht. Plötzliches Fieber, trockener Husten, Hals- und Muskelschmerzen – wer diese Symptome verspürt, hat eventuell eine Grippe.

Ursache für eine Grippe-Erkrankung, die von einer Erkältung zu unterscheiden ist, sind Influenzaviren, so die vom Verband privater Krankenversicherungen initiierte gemeinnützige Stiftung Gesundheitswissen. Diese würden sich schnell verbreiten und zu typischen Symptomen, also plötzlichem Fieber, Reizhusten oder Halsschmerzen, Muskel- und Gliederschmerzen sowie starken Kopfschmerzen führen. Vor allem bei Kindern kann es auch zu Magen-Darm-Beschwerden kommen. Um sich vor Grippe zu schützen, kann eine Schutzimpfung helfen. Die wird von der Ständigen Impfkommission Menschen ab 60 Jahren und Personen mit Vorerkrankungen empfohlen.

Grundsätzlich kann zunächst einmal das Einhalten von Hygieneregeln Ansteckungen mit Influenza- und anderen Erkältungsviren eindämmen: regel-

mäßiges Händewaschen, Husten und Niesen in die Ellenbeuge oder ein Taschentuch, Menschenmengen meiden und ausreichend Abstand halten.

Zudem gibt es Mittel, das Immunsystem zu stärken:

► **Ausreichend schlafen:** Studien haben gezeigt, wer weniger als sieben Stunden schläft, kann fast dreimal so häufig eine Erkältung bekommen wie Menschen, die länger schlafen.

► **Stress vermeiden:** Studien geben Hinweise darauf, dass Dauerstress die Erkrankung begünstigen kann.

► **Regelmäßig bewegen:** Personen, die sich regelmäßig an fünf Tagen in der Woche ausgiebiger bewegen, waren einer anderen Studie zufolge an nur halb so vielen Tagen im Jahr erkältet wie nicht aktive.

► **Sich gesund ernähren:** Ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse kann das Immunsystem stärken.

► **Nicht rauchen:** Menschen, die rauchen, können sich schneller erkälten.

Die Stiftung hat sich zudem speziell die Studienlage angesehen, inwiefern Ingwershots das Immunsystem stärken können. Hersteller versprechen eine bessere Immunabwehr. Tatsächlich enthält Ingwer diverse Stoffe, die das Immunsystem beeinflussen. Es sei indes nicht ausreichend wissenschaftlich bewiesen, dass sich Menschen durch den Verzehr tatsächlich weniger mit Grippe- oder Erkältungsviren anstecken, so die Stiftung. *gd*



Foto: Adobe Stock/wayhome.studio



Der DRK-Blutspendedienst verlost im Februar und März Einkaufsgutscheine unter den Spendern.
Foto: DRK Blutspendedienst Nord-Ost/Katja Zimmermann

Erst Blut spenden, dann gewinnen

DRK motiviert mit Verlosungsaktion zur Blutspende: Im Februar und März können Spender Einkaufsgutscheine gewinnen



OSTPRIGNITZ-RUPPIN.

Kürzlich startete der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost in seinem Versorgungsgebiet eine Verlosungsaktion unter allen Blutspendern. Der DRK-Blutspendedienst möchte so in der Vorfrühlingszeit die Motivation zur Blutspende unterstützen. Jeder, der im Aktionszeitraum zwischen 3. Februar und 28. März beim DRK im Land Brandenburg eine Blutspende leistet, hat die Möglichkeit, an einer wöchentlich ausgespielten Verlosung von Einkaufsgutscheinen im Wert von jeweils 100 Euro für einen Lebensmittelmart in der Region teilzunehmen – einzulösen bei Kaufland, Rewe oder Edeka.

Das Frühjahr ist die Zeit im Jahr, in der viele Menschen ein besonderes Augenmerk auf ihre Gesundheit richten. Sport oder Bewegung im Freien kann aufgrund der längeren Tageslichtdauer wieder gut in den Tag integriert werden. Gesunde Ernährung gehört für viele zu den „guten Vorsätzen“ zu Jahresbeginn. Mit der Verlosung der Einkaufsgutscheine bedankt sich der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost für das Engagement der Blutspender. Allen Gewinnern steht so ein zusätzliches Budget zur Verfügung. Dies kann dabei helfen, zum Beispiel beim Einkauf auf Produkte zu achten, die einen gesunden Lebensstil unterstützen. Teilnahmelose gibt es vor Ort auf den DRK-Blutspendeterminen.

Da Blutpräparate nur eine kurze Haltbarkeit von teilweise wenigen Tagen haben, ruft der

DRK-Blutspendedienst Nord-Ost gesunde Menschen ab 18 Jahren auf, Blutspendeangebote in der Region zu nutzen.

Wichtige Hinweise

- Personen mit Erkältungssymptomen, Fieber und Durchfall werden nicht zur Blutspende zugelassen
- Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen

Ablauf

- 1. Wunschtermin online reservieren und am Tag der Spende reichlich (alkoholfrei) trinken
- 2. Anmeldung vor Ort unter Vorlage des Personalausweises
- 3. Ausfüllen des medizinischen Fragebogens
- 4. kurzes ärztliches Gespräch und eine kleine Laborkontrolle
- 5. Die Blutspende, sie dauert nur acht bis zwölf Minuten
- 6. Ruhepause und Imbiss WS

Alle DRK-Blutspendetermine im Land Brandenburg sind aufgeführt unter: www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine/ Für alle DRK-Blutspendetermine ist die Buchung einer festen Spendezeit vorab unbedingt erforderlich. Die Terminreservierung ist möglich auf:

www.terminreservierung.blutspende-nordost.de oder über den Digitalen Spenderservice www.spenderservice.net Informationen auch unter der kostenfreien Hotline Telefon 0800/1194911

Blutspenden in der Region

- Mittwoch, 19. Februar Breddin, Grundschule, Schulstraße 3, 16 bis 19 Uhr
- Donnerstag, 20. Februar Neuruppin, DRK-Blutspendedienst, Ruppiner Kliniken, Haus F, 14.30 bis 18.30 Uhr
- Mittwoch, 26. Februar Wusterhausen, Ribbes Partyhaus, Berliner Straße 38, 15.30 bis 19 Uhr
- Montag, 3. März Kyritz, Mehrgenerationenhaus, Perleberger

- Straße 10, 14.30 bis 18.30 Uhr
- Freitag, 7. März Neuruppin, DRK-Blutspendedienst, Ruppiner Kliniken, Haus F, 14.30 bis 18.30 Uhr
- Freitag, 14. März Wittstock, Wohngebietsclub, Clara-Zetkin-Straße 7, 14.30 bis 18.30 Uhr
- Donnerstag, 20. März Neuruppin, DRK-Blutspendedienst, Ruppiner Kliniken, Haus F, 14.30 bis 18.30 Uhr

Barrierefreie Website

KMG-Kliniken fördern die digitale Teilhabe – Website des Gesundheitsunternehmens ist jetzt barrierefrei

KYRITZ/WITTSTOCK/PRITZWALK. Zum Jahresbeginn haben die KMG-Kliniken ihre Website barrierefrei gestaltet. In Deutschland leben laut Statistischem Bundesamt rund 7,8 Millionen Menschen mit einer anerkannten Schwerbehinderung. Die KMG-Kliniken wollen mit diesem Schritt soziale Verantwortung übernehmen und die digitale Teilhabe fördern.

Die Barrierefreiheit der Website beinhaltet Einstellungen, die Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen den Zugang zu den Inhalten ermöglichen oder vereinfachen. So hilft der Kontrastmodus Menschen mit einer Sehschwäche. Mit dem Alter nimmt das Kontrastsehvermögen ab. In einer alternden Gesellschaft wie der deutschen nimmt die Bedeutung einer solchen Einstellungsmöglichkeit stetig zu.

Für Personen mit starker Seheinschränkung oder für blinde Menschen gibt es die Möglichkeit, sich die Website mit dem Screenreader vorlesen zu lassen. Für Menschen mit unterschiedlichen Farbschwächen oder Farbblindheit gibt es unterschiedliche Einstellungen, die eine entsprechende Farbkorrektur vornehmen. Bilder lassen sich ausblenden und helfen damit Menschen, die eine Konzentrations-

schwäche haben oder hypersensibel sind. Diese Funktion hilft, sich auf das Wesentliche zu fokussieren.

Schließlich gibt es für nicht deutschsprachige Menschen eine automatische Übersetzungsfunktion in vier weitere Sprachen. Auch diese Einstellungsoption vergrößert den Kreis an Menschen, für die die Website nun zugänglich ist.

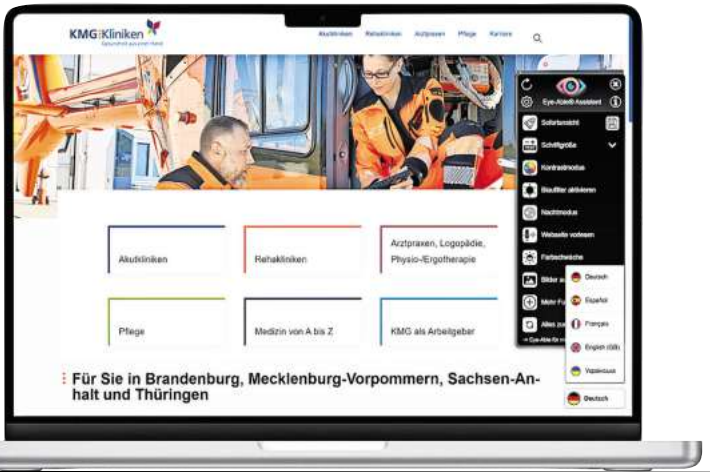
Franz Christian Meier, Leiter der Unternehmenskommunikation der KMG-Kliniken, freut sich über die Barrierefreiheit der Website: „Zum 28. Juni 2025 tritt das Barrierefreiheitsstärkungsgesetz (BFSG) als Umsetzung des European Accessibility Acts in Kraft. Damit müssen viele Unternehmen und Behörden ihre Websites barrierefrei gestalten. Obwohl wir dieser Verpflichtung nicht unterliegen, sehen wir uns als Gesundheitsunternehmen in der Verantwortung, auch im Digitalen barrierefrei zu sein und so vielen Menschen wie möglich Zugang zu unserer Website zu geben.“

Unsere Website ist zum einen erster Kontaktpunkt für viele, die Gesundheits- und Pflegedienstleistungen in Anspruch nehmen und enthält darüber hinaus viele Informationen, die wichtig sind, um Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige über medizinische Vorgehensweisen aufzuklären. Darüber hinaus sind hier Kontaktdaten und Öffnungszeiten hinterlegt.“

Für die Barrierefreiheit der Website arbeiten die KMG-Kliniken mit Eye-Able zusammen, die die nötige Software entwickelt hat.

Über den schwarzen Button mit dem weißen Menschen-Icon, der sich rechts oben auf der Website kmg-kliniken.de befindet, lassen sich die verschiedenen Einstellungen anwählen. Rechts unten befindet sich ein Button mit der Voreinstellung „Deutsch“. Hier ist über die Anwahl eine Sofortübersetzung ins Spanische, Französische, Englische und Ukrainische möglich. WS

Zum Jahresbeginn 2025 haben die KMG Kliniken ihre Website barrierefrei gestaltet und damit eine Vorreiterrolle bei Klinikbetreibern in privater Trägerschaft übernommen.
Foto: Marco Jahn



Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Märkische Allgemeine

BUNDES TAGS WAHL 2025

Einmal zahlen – 60 Tage informiert sein

Alle News, Analysen und Hintergründe zur Bundestagswahl am 23. Februar – jetzt abonnieren und informiert bleiben!

Zur Bundestagswahl

MAZ+ 60 Tage

23,99 €

6,00 €

danach 11,99 € pro Monat

- ✓ Zugriff auf alle Nachrichten aus der Region und der Welt auf MAZ-online.de
- ✓ Immer und überall mittendrin mit der MAZ-App
- ✓ Mediale Vielfalt mit Filmbeiträgen, Infografiken, Podcasts und vielem mehr

SCAN MICH

Angebot gilt nur für Neukunden.