

Inhalt	
Vorwort	1
1 Einleitung	5
2 Herbstzeit – Erkältungszeit	8
2.1 Pandemiezeit?	8
2.2 Gibt es Patentrezepte zur Vermeidung von Erkältungskrankheiten?	8
2.3 Wie oft im Jahr ist eine Erkältung normal?	9
3 Habe ich nun die Schweinegrippe oder doch nur eine einfache Erkältung?	10
3.1 Die verschiedenen Erkältungsarten.....	10
3.2 Die verschiedenen Erkältungskrankheiten im Überblick.....	10
3.2.1 Grippaler Infekt, „Erkältung“ „Sommergrippe“	10
3.2.2 Saisonale Grippe, „normale Grippe“	11
3.2.3 Neue Grippe, „Schweinegrippe“	11
4 Grippaler Infekt	13
4.1 Auslöser	13
4.2 Symptome	14
4.3 Diagnose	15
4.4 Therapie.....	16
4.5 Vorbeugung	17
5 Influenza (Grippe)	18
5.1 Auslöser	18
5.2 Symptome	19
5.3 Diagnose	20
5.4 Therapie.....	21
5.5 Vorbeugung	22
6 Die Neue Grippe (Schweineinfluenza)	24
6.1 Der Auslöser	24
6.2 Die geschichtlichen Hintergründe	25
6.3 Die Symptome	27
6.4 Die Diagnose	28
6.5 Die Therapie	29
6.6 Mögliche Maßnahmen zur Vorbeugung.....	31
6.7 Die großen Mythen um die Schweinegrippe und was dahinter steckt	32
7 Übersicht über die auftretenden Symptome und deren Intensität	34
8 Vorbeugung ist die beste Medizin	35
8.1 Man muss den Feind kennen, wenn man ihn besiegen will	35
8.1.1 Was sind eigentlich Viren?	35
8.1.2 Sind Viren die perfekten Killer?.....	36
8.1.3 Viren kann man nicht töten!	36
8.1.4 Wo verstecken sich die Biester?	37
8.2 Wie kommen diese Dinger in meinen Körper?.....	38
8.2.1 Die Tröpfcheninfektion	38
8.2.2 Die Schmierinfektion	38
8.3 Impfen lassen oder nicht impfen lassen?	39
8.3.1 Die normale Grippe-Impfung	39
8.3.2 Impfung gegen die Schweinegrippe	41

8.4	Wie kommen diese Dinger gar NICHT erst in meinen Körper?	45
8.4.1	Die Schwachstellen sind Ihre Hände!	45
8.4.2	Wenn Sie selbst erkältet sind:	46
8.4.3	Allgemeine Verhaltensweisen	46
8.4.4	Wann ist Sport sinnvoll?.....	47
8.4.5	Ist Prävention auch im Job möglich?.....	47
8.4.6	In öffentlichen Verkehrsmitteln	47
8.4.7	In Menschenmengen.....	48
8.4.8	Kinder (Kindergärten und Schulen)	48
9	Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich doch erkrankt bin?.....	49
9.1	Lassen Sie Ihren Arzt kommen!	49
9.2	Richtiges Verhalten bei Erkältungen.....	49
9.3	Medikamente	50
9.3.1	Gegen Erkältungen	50
9.3.2	Gegen die saisonale Grippe und die Schweinegrippe	51
10	Die zehn "Goldenen Regeln" bei Erkältungskrankheiten	53