BERATUNG AKTUELL

DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE

birken apotheke
Inh.: Erik Tenberken
Hohenstaufenring 59
50674 Köln
fon: 0221/2402242
fax: 0221/2402241
Stempel der Apotheke

GRIPPE UND ERKÄLTUNG VORBEUGEN

Man fühlt sich schlapp, hat Kopfschmerzen oder Schnupfen – im Herbst sind diese Beschwerden wieder auf dem Vormarsch. Da heißt es, sich wirksam zu schützen.

Weshalb Grippe und Erkältungen gerade jetzt wieder auf dem Vormarsch sind, könnte laut Experten mehrere Gründe haben. Zum einen fühlen sich manche Viren bei niedrigen Temperaturen wohler. Zum anderen haben es die Erreger leichter, sich zu verbreiten. Denn in der kalten Jahreszeit halten sich öfter große Menschenmengen in geschlossenen Räumen, in Bussen oder Bahnen auf. Gelangen die Viren schließlich durch Niesen oder den unbedachten Kontakt von ungewaschenen Händen mit Nase oder Mund in die oberen Atemwege, haben die Erreger im Winter leichteres Spiel. Trockene Schleimhäute und ein Immunsystem, das in dieser Zeit zahlreichen Angriffen ausgesetzt ist, erleichtern es ihnen, sich auszubreiten.

Um vorzubeugen, helfen folgende Tipps:

Vor Ansteckung schützen: Häufiges, gründliches Händewaschen gehört zu den wirkungsvollsten Maßnahmen gegen Ansteckungen. Und auch wenn es schwer fällt: Beim Niesen oder Husten nie die Hand vor den Mund nehmen, stattdessen immer den Ärmel. Halten Sie möglichst zwei Meter Abstand von schniefenden Mitmenschen und verzichten Sie auch mal aufs Händeschütteln. Wem selbst die Nase läuft: Einwegtaschentücher verwenden und diese sofort entsorgen. Außerdem gilt es, Räume regelmäßig zu lüften.

Abwehr stärken: Zinkmangel kann die Gefahr von Virusinfektionen erhöhen. In der Erkältungszeit kann die Einnahme von Zink die Abwehr stärken. Außerdem können pflanzliche Präparate zum Beispiel mit einem Presssaft aus Purpursonnenhut (Echinacea) die körpereigene Abwehr unterstützen. Lassen Sie sich dazu von Ihrem Apotheker beraten.

Impfen lassen: Vor Viren, die die Grippe auslösen, auch Influenza-Viren genannt, kann man sich durch eine Impfung schützen. Das Robert Koch-Institut empfiehlt, diese jedes Jahr vorzunehmen. Der Grund: Der Impfschutz hält nur sechs bis zwölf Monate. Außerdem verändern sich Grippeviren ständig, sodass die Zusammensetzung des Grippeimpfstoffs jährlich neu bestimmt wird. Als richtiger Zeitpunkt für die Impfung gilt Oktober oder November. Da eine schwere Grippeinfektion gerade bei Menschen mit schwachem Immunsystem tödlich verlaufen kann, empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) insbesondere folgenden Personengruppen die Impfung:

- Menschen über 60 Jahre
- Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit einer chronischen Erkrankung
- Menschen mit Immunschwäche
- Bewohnern von Alten- oder Pflegeheimen
- Schwangeren
- Medizinischem Fachpersonal und Menschen, die im selben Haushalt mit oben genannten Risikogruppen leben.

Krankenkassen zahlen die Impfung für alle genannten Personengruppen.

So unterscheiden sich Grippe und Erkältung

Vom Kontakt mit den Viren bis zum Ausbruch der Krankheit dauert es in der Regel etwa ein bis zwei Tage. Folgende Symptome deuten auf eine Grippe oder eine Erkältung hin:

Symptome	Grippe	Erkältung
Beginn	plötzlich	allmählich
Temperatur	Fieber bis 41°C	leichte Temperatur
Muskel- und Kopfschmerz	stark	gering
Müdigkeit	stark	gering
Halsweh/ Schnupfen	selten	häufig

© Apothekerverband Nordrhein e.V. in Kooperation mit der Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH