

Das Wichtigste zu Grippe, Erkältung und Impfung



Schwächlinge jammern.

Heroes gehen in die Apotheke.

- Prävention
- Impfung
- Behandlung



www.derdirektewegzurbesserung.ch

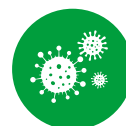
**Ihre Apotheke.
Der direkte Weg zur Besserung.**



Grippe oder Erkältung? Wo liegt der Unterschied?

Erkältungen und Grippe sind während der kalten Jahreszeit weit verbreitet. Doch wie findet man heraus, ob man tatsächlich die Grippe, oder «lediglich» eine Erkältung erwischt hat?

Oft kann man schon bei den ersten Anzeichen der Erkrankung erkennen, ob es sich um eine Grippe oder eine Erkältung handelt: Letztere beginnt nämlich schleichend, während die Grippe meist sehr plötzlich zuschlägt.

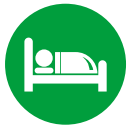


Der Auslöser einer Grippeerkrankung ist der hochansteckende Influenzavirus. Eine Erkältung hingegen wird von einem oder mehreren Erkältungsviren verursacht. Davon gibt es über 200 unterschiedliche Arten.

Normalerweise heilt eine Erkältung ohne Probleme ab. Im Unterschied dazu kann eine Grippe bei Nichtbehandlung manchmal zu langfristigen Komplikationen führen.

	Grippe	Erkältung
Auslöser	Influenzaviren	Meist Rhinoviren, aber auch Parainfluenzaviren, Adenoviren oder Enteroviren
Krankheitsbeginn	Meist sehr plötzlich	Schleichend
Komplikationen	Schwere Komplikationen können vorkommen	Schwere Komplikationen sind selten
Fieber	Hohes Fieber, häufig mit Schüttelfrost und Schweissausbrüchen	Keine Temperaturveränderung, erhöhte Temperatur oder leichtes Fieber
Hauptsymptome	<ul style="list-style-type: none">• Hohes Fieber (über 38 °C), Schüttelfrost• Schnupfen (eher selten), verstopfte Nase• Starke Muskel-, Glieder- und Kopfschmerzen• Krankheitsgefühl, Müdigkeit, Schwäche• Husten (meist trocken)• Halsschmerzen	<ul style="list-style-type: none">• Selten Fieber• Niesen, Schnupfen, verstopfte Nase• Kopfschmerzen• Krankheitsgefühl, Müdigkeit• Husten, Bronchitis• Halsschmerzen / Heiserkeit
Jährliche Zahlen	Verursacht bis zu 300 000 Arztbesuche im Jahr, tausende Krankenhausaufenthalte und hunderte Todesfälle	Durchschnittlich 3 Erkältungsinfektionen pro Jahr bei Erwachsenen und 7 Erkältungsinfektionen pro Jahr bei Kindern

Grippe oder Erkältung. Erwischt! Was nun?



Bei Grippe- oder Erkältungssymptomen sollte man sich grundsätzlich **schonen**. Dadurch gewährt man dem Körper die **Ruhe**, die er zur Bekämpfung des Virus benötigt. Auch reduziert man die Wahrscheinlichkeit, andere Menschen anzustecken. Besonders bei einer Grippe sollte man deshalb am besten **zu Hause bleiben**.



Nehmen Sie **ausreichend Flüssigkeit** zu sich, wie z.B. Erkältungstees aus Ihrer Apotheke, Bouillon, etc.



Falls sich die Symptome verschlimmern (z.B. **sehr hohes Fieber**) oder mehr als eine Woche anhalten, sollte man einen Arzt aufsuchen.



Das geschulte Fachpersonal Ihrer Apotheke berät Sie gerne und sucht mit Ihnen zusammen die richtige Auswahl an rezeptfreien **Präparaten für eine effiziente Behandlung Ihrer Symptome**.



Schmerzmittel helfen gegen Fieber, Kopf- Glieder- und Halsschmerzen.



Abschwellende **Nasensprays, Meerwasser-Nasenspülungen** oder **Inhalationszusätze** erleichtern bei verstopfter Nase das Atmen, während **Nasensalben** trockene Schleimhäute pflegen und beruhigen.



Hustensaft oder Tabletten lindern den Hustenreiz.



Schleimlösende Medikamente erleichtern den Auswurf von Schleim. Sowohl klassische als auch pflanzliche Mittel kommen zum Einsatz.



Lutschtabletten, Sprays und **Lösungen zum Gurgeln** lindern Rachenschmerzen.



Kombinierte Erkältungs- und Grippemittel enthalten mehrere Wirkstoffe und wirken so gleichzeitig gegen verschiedene Beschwerden.



Echinacea, Vitamin C und **Zink** können das Immunsystem unterstützen.



Wenn kein Fieber besteht, kann ein **Erkältungsbad** Linderung schaffen.

Vorbeugende Massnahmen gegen Erkältung und Grippe.



Regelmässiges **Ausdauertraining, Saunabesuche, Wechselduschen**, ausreichend **Schlaf** und eine **gesunde Ernährung** helfen, den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen oder gar ganz zu umgehen.



Zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen wird oft **Echinacea** eingesetzt. Echinacea unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte positiv und kann so zur Prophylaxe oder zur Begünstigung des Heilungsprozesses bei Erkältungen gezielt eingenommen werden.



Bei akuten Anzeichen von Infekten eignen sich auch immunstärkende Nahrungsergänzungsmittel, wie z.B. **Vitamin C** und **Zink**, eine **vitaminreiche Ernährung**, sowie eine genügend hohe **Flüssigkeitsaufnahme**.



Den besten Schutz gegen die Grippe bietet die Grippeimpfung. Die jährliche Schutzimpfung gegen die saisonale Influenza stellt eine der wichtigsten präventiven Massnahmen im Kampf gegen die Grippe dar.

Zu den **besonderen Risikogruppen** der Grippe zählen jene Personen, die sich leichter als die Normalbevölkerung anstecken können oder bei denen eine Infektion mit dem Influenza-Virus einen schwereren Verlauf mit Komplikationen nehmen kann.

Eine Grippeimpfung wird ganz besonders folgenden Personengruppen empfohlen:

- **Ältere Personen ab 65 Jahren**



- **Personen, die täglich mit vielen Menschen Kontakt haben, insbesondere auch mit den erwähnten Risikogruppen**



- **Personen, die beruflich und privat exponiert sind und das Risiko für eine Grippeerkrankung reduzieren möchten**



Wenn Sie nicht sicher sind, ob eine Impfung für Sie sinnvoll ist, können Sie sich in Ihrer Apotheke beraten lassen. Eine Grippeimpfung schützt übrigens nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihr Umfeld.

Da sich die Viren von Jahr zu Jahr verändern, muss der Impfstoff jedes Jahr angepasst werden. Ausserdem lässt der Schutz der Impfung mit der Zeit nach. Deshalb sollte man sich jedes Jahr von neuem impfen lassen. Idealerweise lässt man sich im November impfen, so dass das Immunsystem genügend Zeit hat, seine Abwehrkräfte aufzubauen.

Grippesaison und Covid-19: eine besondere Situation.

Momentan beschäftigt uns auch die weltweite Corona-Pandemie. **Corona (Covid-19)** weist auffällig viele Ähnlichkeiten zur Influenza-Grippe auf. So ist sie vergleichbar ansteckend, kann ähnliche Symptome mit mehr oder weniger starkem Verlauf aufweisen und ist für dieselben Risikogruppen gefährlich.

Während man sich mit einer Impfung gegen die Grippe prophylaktisch schützen kann, steht für Corona bis jetzt leider noch keine Impfung zur Verfügung. **Befolgen Sie die Schutz- und Hygienemassnahmen des Bundes und Ihres Kantons.**

**Aktuelle Informationen des Bundesamts für Gesundheit (BAG)
zu Corona finden Sie unter:**



www.derdirektewegzurbesserung.ch/corona/BAG



Die beste Zeit für die Influenzaimpfung ist im November. So kann ein sicherer Grippe-Schutz während den kälteren Monaten gewährleistet werden.

Schützen Sie sich bereits im November gegen die Folgen von Zeckenstichen!



Die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine durch einen Zeckenstich übertragene Virusinfektion, welche schlimmstenfalls zu einer **Hirnhaut- und Hirnentzündung** führen kann. Die Symptome beginnen ca. 1 Woche nach dem Stich mit **grippeartigen Beschwerden**. Leider wird der Stich durch die Zecke oft nicht bemerkt, da deren Speichel betäubende Stoffe enthält. Die langfristigen Folgen können bleibende Schäden des zentralen Nervensystems (z.B. bedingte Lähmungen und Bewusstseinsstörungen) sein.



Eine Zeckenimpfung ist der wirksamste Schutz gegen FSME.

Damit sie ihren vollen Schutz dann entfaltet, wenn die Zeckensaison beginnt, wird die Impfung vorzugsweise im Winter empfohlen. Die erste FSME Impfung kann problemlos zusammen mit einer Grippeimpfung verabreicht werden. So kann bereits eine Grundimmunisierung erfolgen. Für einen langfristigen Schutz sind zwei weitere Impfungen notwendig.



Bei Spaziergängen in der Natur sollte man sich mit **langärmliger Kleidung** und **geschlossenen Schuhen** zusätzlich schützen. Das BAG und die eidg. Kommission für Impffragen (EKIF) empfiehlt alle 10 Jahre eine Auffrischung der Impfung.

Zusätzliche Informationen zu Zeckenstichen finden Sie hier:



www.zeckenliga.ch

Impfen in Ihrer Apotheke: Wir beraten Sie gerne.



Sprechen Sie das Fachpersonal in Ihrer Apotheke an. Gerne informieren wir Sie über die Möglichkeit von Grippe- und FSME-Impfungen. Je nach Kanton können Sie sich gleich vor Ort oder nach Terminvereinbarung von uns impfen lassen.

In einigen Kantonen sind auch weitere Impfungen in der Apotheke möglich. So werden nebst Impfungen gegen Hepatitis A und Hepatitis B auch Impfungen gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Kinderlähmung angeboten.

Umfangreiche und aktuelle Informationen zum Thema Impfen in der Apotheke finden Sie hier:



www.derdirektewegzurbesserung.ch/de/impfapotheken/

Umfangreiche Informationen rund ums Thema Grippe und Erkältung finden Sie hier:



www.derdirektewegzurbesserung.ch



Mit freundlicher Unterstützung von:

GFH

Bündnis Gesundheitsfachhandel
Union commerciale du secteur de la santé
Unione commerciale nel settore sanitario



Ihre Apotheke.
Der direkte Weg zur Besserung.



Die Sponsoren haben weder Einfluss auf den Inhalt dieser Kampagne genommen, noch sind sie für deren Inhalt verantwortlich.