

BERATUNG AKTUELL

DIE SCHNELLE INFORMATION AUS DER APOTHEKE



Stempel der Apotheke

IMMUNSYSTEM STÄRKEN – MIT IHRER APOTHEKE GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

Selbst wenn es an manchen Tagen im Herbst noch einmal schön warm wird, sind diese Tage gezählt und die Nächte werden teilweise schon richtig frisch. Dann heißt es: einheizen. Doch wechselhafte Temperaturen draußen und trockene Heizungsluft drinnen, können auch Auslöser sein, um sich eine Erkältung einzufangen. Dann zählt ein guter Schutz vor Viren und Bakterien.

Die wichtigsten Maßnahmen zur Keimabwehr haben wir im Zuge der Corona-Pandemie gelernt: Abstand halten, Hände waschen, Maske tragen und lüften. Dennoch bahnt sich der ein oder andere Erreger seinen Weg in unseren Körper, etwa über den Mund oder die Nasenschleimhäute und kann sich dann vermehren. Verschiedene Präparate aus der Apotheke helfen, den Keimen genau dies zu erschweren:

Erkältungs- und Abwehrsprays: Sie verhindern, dass Viren über die Schleimhäute in unseren Organismus gelangen. Dafür sprüht man die Flüssigkeit in die Nase oder den Rachenraum, wo sie sich wie ein schützender Film über die Schleimhaut legt. Sprays wenden Sie am besten an, wenn die Gefahr einer Ansteckung besteht oder es bereits leicht in der Nase kitzelt. Im Gegensatz zu abschwellenden Nasensprays dürfen sie regelmäßig und länger als sieben Tage gesprüht werden.

Zink-Präparate: Zinkmangel erhöht die Gefahr von Virusinfektionen. Umgekehrt gibt es Hinweise, dass die Einnahme von Zink Schutz vor Erkältungskrankheiten bietet. Vor allem bei einem Mangel kann daher die Einnahme von Zinkpräparaten sinnvoll sein. Über die genaue Dosierung und Dauer der Anwendung informiert das Apothekerteam vor Ort gern. Zu hohe Mengen des Spurenelements können nämlich auf Dauer auch schaden.

Pflanzliche Immunstärker: Die Cichoriensäure aus dem Roten Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) dient dazu, die Abwehrkräfte anzuregen und hat außerdem zellschützende Eigenschaften. Studien belegen außerdem eine gute Wirksamkeit von Presssäften aus den oberirdischen Anteilen der *Echinacea* bei Infektionen

der oberen Luftwege gleich zu Beginn einer Erkältung. Wer Sonnenhut-Präparate einsetzen möchte, greift am besten zu geprüften Präparaten aus der Apotheke.

Vitamin C: Den Ruf als Erkältungsvitamin schlechthin hat das Vitamin C in den letzten Jahren eingebüßt. Experten fanden heraus, dass die vorbeugende Einnahme des Vitamins die Erkältungshäufigkeit kaum beeinflusst. Allenfalls dauert sie nicht so lang und verläuft weniger schwer. Menschen, die viel Sport treiben oder unter Stress stehen, profitieren jedoch mehr von einer Vitamin-C-Anwendung.

Lebensstil: Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, Sauna und Kneipp-Anwendungen stärken nachweislich die Abwehrkräfte. Auch wer ausreichend schläft, ist laut Studien besser vor Erkältungsviren geschützt. Nicht zuletzt hält eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung mit Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, vornehmlich Vollkornprodukten und hin und wieder etwas Fleisch den Körper fit.

Der beste Schutz vor Viren

Eine gute körpereigene Abwehr ist das A und O, um auf Dauer gesund zu bleiben. Den sichersten Schutz vor Virusinfektionen wie Grippe oder Covid-19 bietet allerdings eine Impfung. Die Grippeimpfung muss jedes Jahr aufgefrischt werden, am besten vor Beginn der Grippesaison im Oktober und November. Ihre Apotheke vor Ort prüft gerne Ihren Impfstatus und berät Sie kompetent und persönlich zur Grippe-schutzimpfung. Übrigens: Um die schlechten Durchimpfungsraten bei Grippeimpfungen zu steigern, hat die Politik schon im letzten Jahr entschieden, das zusätzlich zu den Hausärzten als erste Anlaufstelle Grippeimpfungen auch in Apotheken durchgeführt werden sollen. Dazu gehören auch viele Apotheken an Rhein und Ruhr, die jetzt im Rahmen eines Modellprojektes die Versicherten der AOK Rheinland/Hamburg impfen können.