



Erkältung, Grippe oder Lungenentzündung?

Mehr als 200 Viren sind derzeit identifiziert, die einzeln oder kombiniert an der Entstehung von z. B. Husten, Schnupfen und Heiserkeit beteiligt sind. Durch Tröpfcheninfektion (v.a. Husten, Schnupfen) sowie z. B. Händeschütteln werden die Erreger von einem Menschen auf den anderen übertragen. Ein geschwächtes Immunsystem ebnet dann auch den Erregern der lebensbedrohlichen Lungenentzündung (Pneumonie) den Weg.

Ihr(e) Arzt/Ärztin kann feststellen, ob es sich bei der Erkrankung um einen (banalen) grippalen Infekt, eine Grippe (Influenza) oder gar eine Lungenentzündung handelt.



Vorbeugungsmaßnahmen:

Durch **Impfung** (Influenza-Viren und Pneumokokken) kann das Erkrankungsrisiko wesentlich gesenkt werden. Vor allem Kinder, ältere Menschen, Schwangere, Personen mit einem belasteten Immunsystem (z. B. infolge chronischer Krankheit, genereller Immunschwäche) und Personen, die mit vielen Menschen Kontakt haben, sollten sich unbedingt impfen lassen – ziehen Sie eine(n) Arzt/Ärztin zu Rate.

Ein **gut funktionierendes Immunsystem** trägt dazu bei das Krankheitsrisiko zu vermindern bzw. eine bestehende Erkrankung schneller und besser zu überwinden. Setzen Sie z. B. folgende Maßnahmen:

* Achten Sie auf eine ausgewogene, gesunde und vitalstoffreiche Kost (Obst, Gemüse, Vollkorn, Nüsse, fettarme Milch und Milchprodukte). In Ihrer Apotheke berät man Sie über Nahrungsergänzungsmittel oder Stoffe zur Immunstärkung (z. B. Roter Sonnenhut, Sanddorn, Melissengeist).

* Bewegen Sie sich nahezu täglich an der frischen Luft.

* Meiden Sie, so gut wie möglich, den Kontakt mit erkrankten Personen (z. B. auf Massenveranstaltungen, in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Kino) vor allem während einer Grippe-Epidemie.vb

Behandlungsmaßnahmen:

* Schonen Sie sich und hüten sie in schweren Fällen das Bett.

* Halten Sie sich warm (z. B. bei Halsschmerzen: Schal), aber überheizen Sie die Räume nicht. Tragen Sie in der kalten Jahreszeit im Freien immer eine Kopfbedeckung.

* Sorgen Sie für eine hohe Luftfeuchtigkeit.

* Trinken Sie ausreichend (Tees, Suppen) und essen Sie vitaminreich.

* Suchen Sie eine(n) Arzt/Ärztin auf, wenn das Fieber sehr hoch ist (über 39°C), starke Schmerzen v. a. im Brustbereich, den Ohren, im Hals oder im Augen- bzw. Stirnbereich auftreten, sich der Hustenauswurf gelb/grünlich färbt oder sogar blutig ist, Atemnot auftritt, die Erkrankung länger als 1 Woche andauert.

* Ihr(e) Arzt/Ärztin kann Ihnen ein Medikament verschreiben, welches die Vermehrung der Grippeviren stoppt und somit den Erkrankungsverlauf lindert. **Rezeptpflichtige und rezeptfreie Arzneimittel** aus Ihrer Apotheke dienen in erster Linie der Linderung von Begleiterkrankungen wie z. B.:

- Schnupfen (salzhaltige oder abschwellende Nasentropfen und -sprays, Wundsalbe)

- Husten (Mittel gegen trockenen oder schleimigen Husten, Inhalieren mit Kochsalzlösung, Tees)

- Halsschmerzen (Lutschtabletten, Gurgeln mit desinfizierenden Lösungen, pflanzliche Arzneimittel)

- Ohrenscherzen (ev. abschwellende Nasentropfen, verordnete Antibiotika)

- Fieber (Zäpfchen, Sirupe, Säfte, diverse Tees, Tabletten für Erwachsene z. B. mit Paracetamol)

* Folgende **Hausmittel und Ratschläge** haben sich in der Praxis schon oft bewährt. Fragen Sie dazu auch Ihre(n) Arzt/Ärztin bzw. ApothekerIn:

- Trinken Sie abends vor dem Schlafengehen z. B. 1 Tasse Holunder- bzw. Lindenblütentee/-saft mit 1-2 EL Honig – das fördert nächtliches Schwitzen (fiebersenkend) und aktiviert die Abwehrzellen.

- Einreibungen mit Erkältungsbalsam erleichtern die Atmung (für Säuglinge und Kleinkinder gibt es spezielle Präparate ohne Menthol).

- Kräutertees wie z. B. mit Thymian, Spitzwegerich, Eibischrinde, Fenchel, Königskerze sollten über den Tag verteilt reichlich getrunken werden.

- Benutzen Sie Papiertaschentücher nur 1x und entsorgen Sie diese anschließend in einem eigenen Plastiksack. Waschen Sie sich danach die Hände.

- Rauchen Sie während der Erkrankung nicht, da es u. a. die Schleimhäute reizt und das Immunsystem belastet. Nutzen Sie stattdessen diese Gelegenheit unbedingt für eine Tabakentwöhnung.