



## Grippesaison unbeschadet überstehen! 5 Tipps aus der Apotheke helfen dabei

**Winterzeit ist Erkältungszeit: Sinken die Temperaturen, folgen meist auch Husten, Schnupfen und Heiserkeit. Die meisten grip-palen Infekte sind zwar harmlos, gehen aber mit Müdigkeit und Abgeschlagenheit einher. Astrid Markow von der Landesapotheker-kammer Brandenburg gibt fünf Tipps, wie Sie die „Grippesaison“ unbeschadet überstehen.**

### **Tipp 1: Häufiger die Hände waschen**

Erkältungsviren werden durch Tröpfcheninfektion, also über die Luft, über-tragen. Sie gelangen außerdem über die Hände auf die Schleimhäute von Nase, Mund und Augen in den Körper. Große Menschenansammlungen in geschlossenen Räumen oder engen Körperkontakt sollte man daher mei-den. Auch häufiges Händewaschen mindert die Infektionsgefahr.

### **Tipp 2: Risikofaktoren vermeiden**

Nässe und Unterkühlung, zum Beispiel bei kalten Füßen, lösen zwar keine Erkältung aus, begünstigen aber den Eintritt der Viren in den Körper. „Ist das Immunsystem geschwächt, steigt das Risiko einer Erkältung. Stress, Schlafmangel und vorangegangene Erkrankungen machen uns angreifbar“, weiß Astrid Markow.

### **Tipp 3: Abwehr von innen stärken**

Eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse stärkt das Immunsys-tem. Vor allem Vitamin C unterstützt die Abwehr in der kalten Jahreszeit. „Wer zusätzliche Mineralstoffe oder pflanzliche Mittel einnehmen möchte, sollte sich in der Apotheke beraten lassen, um das passende Produkt zu finden“, empfiehlt Astrid Markow.

### **Tipp 4: An die frische Luft gehen**

Auch wenn es draußen kalt und ungemütlich ist, lohnt sich der regelmäßige Gang ins Freie. „Bewegung, aber auch Wechselduschen oder Saunabesuche machen den Körper widerstandsfähiger“, erklärt die Apothekerin aus Pots-dam und ergänzt: „Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und ebnet so den Weg für die Viren. Regelmäßiges Stoßlüften kann Abhilfe schaffen.“

### **Tipp 5: Den Unterschied erkennen**

Eine Erkältung ist keine echte Grippe (Influenza), da sie von anderen Viren-stämmen ausgelöst wird und einen leichteren Verlauf hat. Typische Erkäl-tungsbeschwerden wie Schnupfen, Halsschmerzen oder Husten sollten nach etwa einer Woche und spätestens nach 14 Tagen abgeklungen sein. Nicht rezeptpflichtige Medikamente wie Nasenspray, Hustensaft oder Halstablet-ten helfen dabei und man erhält sie in jeder Apotheke. „Kommen jedoch hohes Fieber, Atemnot oder sehr starke Hals- und Ohrenscherzen hinzu, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen“, so Astrid Markow.

Die Landesapothekerkammer Brandenburg ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Sitz in Potsdam. Sie vertritt die beruf-lichen Interessen der Apotheker. Mitglied der Landesapothekerkammer sind alle Apotheker, die im Land Brandenburg ihren Beruf ausüben oder – falls sie ihren Beruf nicht ausüben – ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben. Die Landesapothekerkammer hat derzeit 1.600 Mitglieder. Im Land Brandenburg gibt es 590 Apotheken (inklusive 14 Krankenhausapotheken).

