

## Die Erkältungswelle rollt an – Schnupfen, Husten, Heiserkeit

**- Derzeit werden die Abwehrkräfte auf eine harte Probe gestellt. Immer mehr Menschen im Land Brandenburg leiden an einer Erkältung oder Grippe. Die Apotheker erläutern, wie sie auf den Ansturm reagieren und wie sich die Menschen vor einer Ansteckung schützen können.**

**Potsdam** – Die Nase läuft, der Hals kratzt, Kopf und Glieder schmerzen. Die Wartezimmer bei den Ärzten sind voll, während in Pendlerzügen plötzlich Sitzplätze frei sind. Die Erkältungswelle rollt an und ist auch im Land Brandenburg angekommen. Die Apotheker im Land Brandenburg informieren über die Situation und geben Tipps, wie man die Abwehrkräfte stärken kann.

„Patienten werden mit ihren Sorgen nicht alleine gelassen. Wegen der politischen Rahmenbedingungen ist es manchmal für uns eine logistische und pharmazeutische Herkulesaufgabe, genügend Grippeimpfstoffe oder Antibiotika vorzuhalten oder zu besorgen, doch meist gelingt uns das trotz widriger Umstände“, versichert Astrid Markow, Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit der Landesapothekerkammer Brandenburg. Hintergrund: Die Hersteller von Arzneimitteln haben immer wieder Lieferengpässe, auf die die Apotheker mit erheblichem Aufwand reagieren müssen.

Wer eine Ansteckung vermeiden will, kann aber selbst etwas dazu beitragen, wie Markow rät. „Wichtig ist es gerade jetzt, das Immunsystem zu stärken.“ Dazu tragen positive Klimareize wie zum Beispiel regelmäßige Spaziergänge in warmer Kleidung bei. Keinesfalls sollte man seine Zeit nur zu Hause verbringen. „Gerade die trockene Heizungsluft, die derzeit in Büros und Wohnzimmern vorherrscht, begünstigt das Austrocknen der Nasenschleimhaut“, so die Apothekerin.

„Wer sich vor einer Infektion schützen will, sollte sich zudem häufig die Hände waschen“, erklärt Markow. Die Viren werden meistens durch Tröpfcheninfektion weitergegeben. Sie lagern sich auf Gegenständen wie Türgriffen ab und gelangen über die Hände an die Nase oder die Augen. Durch das Händewaschen kann der Übertragungsweg unterbrochen werden. „Die Abwehrkräfte werden zudem durch Vitamin C und Zink gestärkt“, hat Markow einen weiteren Tipp parat. Ganz wichtig sei es, ausreichend zu trinken, vor allem Wasser oder Tee. „Das hält die Schleimhäute feucht, damit sind sie widerstandsfähiger.“

Doch was tun, wenn es einen dann doch erwischt? „Die Dauer der Erkältung ist kaum zu beeinflussen, aber die Symptome lassen sich lindern“, weiß die Apothekerin. Dabei seien Mittel, die alle Beschwerden gleichzeitig behandeln, weniger zu empfehlen. Sinnvoller als der Einsatz solcher Kombipräparate sei eine gezielte Therapie, das heißt Arzneimittel dort einsetzen, wo die Beschwerden wirklich auftreten: Bei Schnupfen ein Nasenspray, bei Beschwerden im Hals Lutschtabletten oder eine Gurgellösung. Eine warme Tasse Tee, eine Erkältungssalbe für die Brust und ausreichend Ruhe und Schlaf sind immer zu empfehlen. Die Erkältung sei nicht zu verwechseln mit der Virusgrippe, bei der man innerhalb von

wenigen Stunden unter hohem Fieber leidet. „In diesem Fall hilft nur noch der Gang zum Arzt.“

### **Hintergrundinformation zu den Lieferengpässen:**

Diese sind hauptsächlich auf die Globalisierung zurückzuführen, da viele Wirkstoffe nur noch in China und Indien hergestellt werden. Werden die Wirkstoffe dort nicht ausgeliefert, ist das mit weltweiten Auswirkungen verbunden. Für manche Wirkstoffe - gerade im Bereich der Antibiotika - gibt es selbst dort nur einen Anbieter. Diese Konzentration ist eine Folge des Kostendrucks im Gesundheitswesen. Bei komplizierteren Wirkstoffen können sich auch Probleme im Herstellungsprozess ergeben, so dass ein Hersteller als Lieferant ausfällt (vgl. Grippeimpfstoffe). Und wenn andere Hersteller, die zum Beispiel bei der Ausschreibung von Rabattverträgen keinen Zuschlag erhalten haben, nicht zufällig lieferfähig sind, kann es zu Lieferengpässen kommen.

++++++

Die Landesapothekerkammer Brandenburg ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Sitz in Potsdam. Sie vertritt die beruflichen Interessen der Apotheker. Mitglied der Landesapothekerkammer sind alle Apotheker, die im Land Brandenburg ihren Beruf ausüben oder – falls sie ihren Berufen nicht ausüben – ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben. Die Landesapothekerkammer hat derzeit 1.500 Mitglieder. Im Land Brandenburg gibt es 590 Apotheken (inklusive 14 Krankenhausapotheken).

### **Bildzeile:**

Wer beim Niesen und Husten die Armbeuge benutzt, verhindert die Verbreitung von Erkältungsviren über die Hände. Diesen einfachen Schutz vor einer Ansteckung empfehlen jetzt die Apotheker im Land Brandenburg.

**Foto:** Alois Müller/Abdruck honorarfrei

**Für Interviewwünsche stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:**

**Apothekerin Astrid Markow, Telefon: 0331-888660**

### **Herausgeber:**

Landesapothekerkammer Brandenburg

Telefon: 0331-888660

Fax: 0331-8886620

Apothekerverband Brandenburg e.V.

Telefon: 0331-888650

Fax: 0331-8886540

Am Buchhorst 18

14478 Potsdam

### **Kontakt:**

Apothekerin Astrid Markow

Landesapothekerkammer Brandenburg

Am Buchhorst 18  
14478 Potsdam  
**Tel. 0331-888660**  
**Fax 0331-8886620**