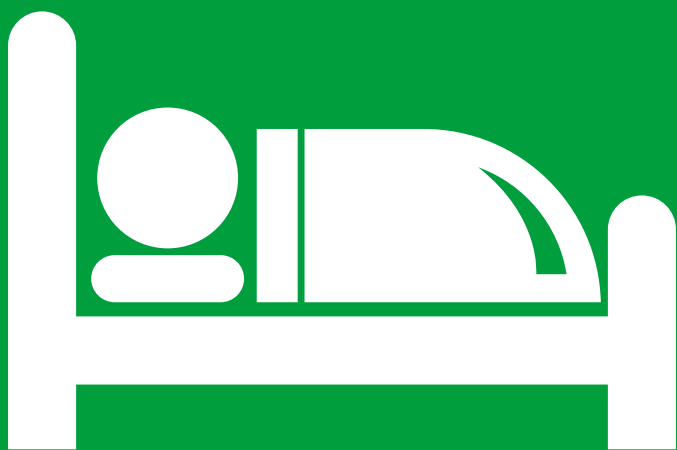


**Lieber 10 Minuten  
beraten lassen, als  
10 Tage flachliegen.**

- Prävention
- Impfung
- Behandlung

Bei Grippe und  
Erkältung.



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





## Was ist die Grippe?

Die Grippe oder Influenza ist eine infektiöse Atemwegserkrankung, die vor allem im Winter auftritt. Jeden Winter benötigen bis zu 300'000 Personen in der Schweiz eine medizinische Konsultation wegen einer grippeähnlichen Erkrankung.

## Was unterscheidet die Grippe von einer Erkältung?

Typische Kennzeichen	Grippe	Erkältung
Plötzliches Auftreten	●●●	●
Kopf-, Gliederschmerzen	●●●	●
Schnupfen	●	●●●
Hohes Fieber	●●●	●
Trockener Husten	●●●	●

● gering/schwach ●●● akut/stark

## Wer ist besonders anfällig?

Jede Grippeerkrankung kann zu Komplikationen führen. Laut Bundesamt für Gesundheit sollten u. a. folgende Personen besonders geschützt werden:

- Personen ab 65 Jahren
- Personen mit chronischen Erkrankungen
- Schwangere (ab 2. Trimenon bis 4 Wochen nach Entbindung)

## Wie kann ich einer Grippe vorbeugen?

- Gute Hygiene (gründliches Händewaschen, in die Armbeuge oder ein Taschentuch niesen und husten)
- Abstand halten oder Maske tragen, regelmässig lüften
- Bei Symptomen zuhause bleiben
- Über Impfempfehlungen informieren

## Wie funktioniert die Grippeimpfung?

- Der Körper baut in Reaktion auf die Impfung eine Abwehr gegen Grippeviren auf.
- Er bildet Antikörper, die eindringende Grippeviren bekämpfen können.

## Wussten Sie schon?

Grippeviren verändern sich kontinuierlich, weshalb die WHO die Zusammensetzung der Impfung jedes Jahr neu festlegt.

**Umfangreiche Informationen zum Thema Impfstoffe finden Sie hier:**



[surl.sanofi.com/clt](https://surl.sanofi.com/clt)

## Erwischt! Was nun?

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

Neben genügend Ruhe und Schlaf helfen Nasensprays, Lutschtabletten, Hustenpräparate und fiebersenkende wie auch immunstärkende Medikamente, die Symptome zu lindern und eine Weiterverbreitung des Erregers zu vermeiden.



## Weitere 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.

Zudem eignen sich bei akuten Anzeichen von Infekten auch immunstärkende Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin C und Zink, eine vitaminreiche Ernährung, sowie eine genügend hohe Flüssigkeitsaufnahme.

Den besten Schutz gegen die Grippe hingegen bietet die Grippeimpfung. Die jährliche Schutzimpfung gegen die saisonale Influenza stellt eine der wichtigsten präventiven Massnahmen im Kampf gegen die Grippe dar. Da sich die Grippeviren sehr häufig verändern, muss eine Grippeimpfung jährlich aufgefrischt werden.

**Die beste Zeit für die Influenzaimpfung ist im November und bis zum Beginn der Grippewelle. So kann ein sicherer Gripeschutz während der kälteren Monate gewährleistet werden.**

## Pneumokokken-Erkrankungen: in der kühlen Jahreszeit steigen die Infektionszahlen

**Gerade in den Wintermonaten begleiten uns Infektionskrankheiten auf Schritt und Tritt. Infektionskrankheiten können durch unterschiedliche Erreger verursacht werden, wie beispielsweise Viren und Bakterien. Einige davon sind schnell vorbei und behindern uns nicht stark. Andere sind schwerwiegender und bergen ein höheres Gesundheitsrisiko. Dazu gehören auch Infektionen mit sogenannten Pneumokokken, Bakterien, welche unter anderem zu Lungenentzündungen und invasiven Erkrankungen führen können.**

In der Schweiz kommt es gemäss Angaben des Bundesamtes für Gesundheit jährlich zu circa 1'000 invasiven Pneumokokken-Erkrankungen und zu etwa 100 Todesfällen. Die Zahl dieser schweren Pneumokokken-Erkrankungen liegt seit Beginn der COVID-19-Pandemie aber tiefer. In der kühlen Jahreszeit steigen die Infektionszahlen, und das Alter ist der wichtigste Risikofaktor für eine Pneumokokken-Infektion. Somit sind Säuglinge und Kleinkinder sowie ältere Personen ab 65 Jahren besonders gefährdet.

Die Erkrankung kann beim Husten, Sprechen und Niessen übertragen werden. Erkundigen Sie sich bei einer medizinischen Fachperson, was Sie tun können, um sich vor Infektionen in der kühlen Jahreszeit zu schützen.

(Dieser Text entstand mit finanzieller Unterstützung von Pfizer AG, Schärenmoosstrasse 99, 8052 Zürich)  
PP-PRV-CHE-0045 September 2022

**Weitere Informationen zum Thema  
Pneumokokken-Erkrankungen finden Sie hier:**



**[bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/  
krankheiten-im-ueberblick/pneumokokken-erkrankungen.html](https://bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/pneumokokken-erkrankungen.html)**

## **Impfungen bieten einen langfristigen Schutz vor Infektionskrankheiten – auch gegen Gürtelrose!**

Impfungen können nicht nur Schutz vor der Grippe, sondern auch vor der Gürtelrose bieten. Diese wird durch das Windpockenvirus verursacht (Windpocken auch bekannt als Spitze Blattern).

Über 99% der Erwachsenen tragen den Gürtelroseerreger nach einer früheren Windpockenerkrankung in sich. In schützender Funktion hält das Immunsystem das Virus unter Kontrolle. Mit zunehmendem Alter nimmt diese Funktion ab, weshalb es zu einer Reaktivierung des Virus und damit zur Auslösung der Gürtelrose kommen kann, an der jedes Jahr in der Schweiz bis zu 30'000 Personen erkranken.

Symptome sind Fieber und Müdigkeit, dann Juckreiz, brennende bis stechende Schmerzen in der Hautregion, in der ein Ausschlag mit Bläschenbildung auftritt. 30% der Gürtelrose-Patienten können an einer langwierigen Schädigung der betroffenen Nerven leiden, bekannt als postherpetische Neuralgie, mit stechenden, tiefsitzenden Schmerzen. Jede fünfte von Gürtelrose betroffene Person leidet unter einem Befall im Gesicht, der sich um die Augen ausbreitet, dort die Nerven schädigt und zu langfristigen Schmerzen oder gar Sehverlust führen kann.

Ältere, vor allem auch chronisch kranke Personen oder Personen, welche immunsuppressive Medikamente einnehmen, haben ein erhöhtes Risiko, an Gürtelrose zu erkranken und sollten sich zur Möglichkeit einer Impfung in ihrer Apotheke beraten lassen.

**Weitere Informationen zum Thema Gürtelrose finden Sie hier:**



**1von3.ch**

## **Impfen in Ihrer Apotheke: Wir beraten Sie gerne.**

Sprechen Sie das Fachpersonal in Ihrer Apotheke an. Gerne informieren wir Sie über die Möglichkeit einer Grippeimpfung. 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 COVID-19 auch Impfungen gegen Hepatitis A und Hepatitis B, Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Kinderlähmung angeboten. Gerne können Sie vor Ort auch Ihren Impfstatus überprüfen lassen.

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



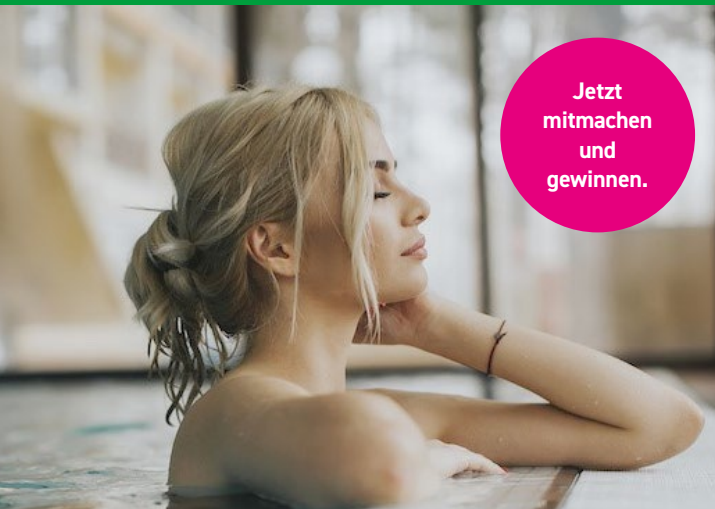
**impfapotheke.ch**



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



wegzurbesserung.ch



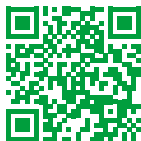
Jetzt  
mitmachen  
und  
gewinnen.

## Wettbewerb

Gewinnen Sie einen von

# 50 Spa-Gutscheinen

Teilnahmeschluss: 30. November 2022



# 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.