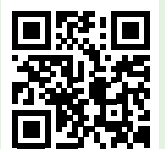


# Das Wichtigste über Grippe, Erkältung und Impfung

Lieber 10 Minuten  
beraten lassen, als  
10 Tage flach liegen.

- Prävention
- Impfung
- Behandlung



[wegzurbesserung.ch](https://wegzurbesserung.ch)

Ihre Apotheke.  
Der direkte Weg zur Besserung.



# Grippe oder Erkältung?

## Wo liegt der Unterschied?

Erkältungen und Grippe sind während der kalten Jahreszeit weit verbreitet. Doch wie findet man heraus, ob man tatsächlich die Grippe, oder «lediglich» eine Erkältung erwischt hat?

Oft kann man schon bei den ersten Anzeichen der Erkrankung erkennen, ob es sich um eine Grippe oder eine Erkältung handelt: Letztere beginnt nämlich schleichend, während die Grippe meist sehr plötzlich zuschlägt.



Der Auslöser einer Grippeerkrankung ist der hochansteckende Influenzavirus. Eine Erkältung hingegen wird von einem oder mehreren Erkältungsviren verursacht. Davon gibt es über 200 unterschiedliche Arten.

Normalerweise heilt eine Erkältung ohne Probleme ab. Im Unterschied dazu kann eine Grippe bei Nichtbehandlung manchmal zu langfristigen Komplikationen führen.

	Grippe	Erkältung
<b>Auslöser</b>	Influenzaviren	Meist Rhinoviren, aber auch Parainfluenzaviren, Adenoviren oder Enteroviren
<b>Krankheitsbeginn</b>	Meist sehr plötzlich	Schleichend
<b>Komplikationen</b>	Schwere Komplikationen können vorkommen	Schwere Komplikationen sind selten
<b>Fieber</b>	Hohes Fieber, häufig mit Schüttelfrost und Schweissausbrüchen	Keine Temperaturveränderung, erhöhte Temperatur oder leichtes Fieber
<b>Hauptsymptome</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohes Fieber (über 38°C), Schüttelfrost</li> <li>• Schnupfen (eher selten), verstopfte Nase</li> <li>• Starke Muskel-, Glieder- und Kopfschmerzen</li> <li>• Krankheitsgefühl, Müdigkeit, Schwäche</li> <li>• Husten (meist trocken)</li> <li>• Halsschmerzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selten Fieber</li> <li>• Niesen, Schnupfen, verstopfte Nase</li> <li>• Kopfschmerzen</li> <li>• Krankheitsgefühl, Müdigkeit</li> <li>• Husten, Bronchitis</li> <li>• Halsschmerzen / Heiserkeit</li> </ul>
<b>Jährliche Zahlen</b>	Verursacht bis zu 300 000 Arztbesuche im Jahr, Tausende Krankenhausaufenthalte und Hunderte Todesfälle	Durchschnittlich 3 Erkältungsinfektionen pro Jahr bei Erwachsenen und 7 Erkältungsinfektionen pro Jahr bei Kindern

# Grippe oder Erkältung. Erwischt! Was nun?



Bei Grippe- oder Erkältungssymptomen sollte man sich grundsätzlich **schonen**. Dadurch gewährt man dem Körper die **Ruhe**, die er zur Bekämpfung des Virus benötigt. Auch reduziert man die Wahrscheinlichkeit, andere Menschen anzustecken. Besonders bei einer Grippe sollte man deshalb am besten **zu Hause bleiben**.



Nehmen Sie **ausreichend Flüssigkeit** zu sich, wie z.B. Erkältungstees aus Ihrer Apotheke, Bouillon, etc.



Falls sich die Symptome verschlimmern (z.B. **sehr hohes Fieber**) oder mehr als eine Woche anhalten, sollte man eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen.



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



**Schmerzmittel** helfen gegen Fieber, Kopf-, Glieder- und Halsschmerzen.



Abschwellende **Nasensprays, Meerwasser-Nasenspülungen** oder **Inhalationszusätze** erleichtern bei verstopfter Nase das Atmen, während **Nasensalben** trockene Schleimhäute pflegen und beruhigen.



**Hustensaft** oder Tabletten lindern den Hustenreiz.



**Schleimlösende Medikamente** erleichtern den Auswurf von Schleim. Sowohl klassische als auch pflanzliche Mittel kommen zum Einsatz.



**Lutschtabletten, Sprays** und **Lösungen zum Gurgeln** lindern Rachenschmerzen.



**Kombinierte Erkältungs- und Grippemittel** enthalten mehrere Wirkstoffe und wirken so gleichzeitig gegen verschiedene Beschwerden.



**Echinacea, Vitamin C** und **Zink** können das Immunsystem unterstützen.



Wenn kein Fieber besteht, kann ein **Erkältungsbad** Linderung schaffen.

# Vorbeugende Massnahmen gegen Erkältung und Grippe.



Regelmässiges **Ausdauertraining**, **Saunabesuche**, **Wechselduschen**, ausreichend **Schlaf** und eine **gesunde Ernährung** helfen gezielt gegen Grippe und Erkältung vorzubeugen.



Zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen wird oft **Echinacea** eingesetzt. Echinacea unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte positiv und kann so zur Prophylaxe oder zur Begünstigung des Heilungsprozesses bei Erkältungen gezielt eingenommen werden.



Bei akuten Anzeichen von Infekten eignen sich auch immun-stärkende Nahrungsergänzungsmittel, wie z.B. **Vitamin C** und **Zink**, eine **vitaminreiche Ernährung**, sowie eine genügend hohe **Flüssigkeitsaufnahme**.



**Den besten Schutz gegen die Grippe bietet die Grippeimpfung.** Die jährliche Schutzimpfung gegen die saisonale Influenza stellt eine der wichtigsten präventiven Massnahmen im Kampf gegen die Grippe dar.

Zu den **besonderen Risikogruppen** der Grippe zählen jene Personen, die sich leichter als die Normalbevölkerung anstecken können (z.B. Personen mit chronischen Erkrankungen) und/oder bei denen eine Infektion mit dem Influenzavirus einen schwereren Verlauf mit Komplikationen nehmen kann.

**Eine Grippeimpfung wird ganz besonders folgenden Personengruppen empfohlen:**



Ältere Personen ab 65 Jahren.



Personen, die täglich mit vielen Menschen Kontakt haben, insbesondere auch mit den erwähnten Risikogruppen.



Personen, die beruflich und privat exponiert sind und das Risiko für eine Grippeerkrankung reduzieren möchten.

**Wenn Sie nicht sicher sind, ob eine Grippeimpfung für Sie sinnvoll ist, können Sie sich in Ihrer Apotheke beraten lassen. Eine Impfung schützt übrigens nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihr Umfeld.**

Da sich die Viren von Jahr zu Jahr verändern, muss der Impfstoff jedes Jahr angepasst werden. Ausserdem lässt der Schutz der Impfung mit der Zeit nach. Deshalb sollte man sich jedes Jahr von neuem impfen lassen. Idealerweise lässt man sich im November impfen, so dass das Immunsystem genügend Zeit hat, seine Abwehrkräfte aufzubauen.

# Grippe und Covid-19-Pandemie: eine besondere Situation.

Die Symptome einer Grippe- und Covid-19-Erkrankung sind häufig schwer zu unterscheiden. Nur ein Test kann Gewissheit schaffen. Auch wenn Sie selbst eine Grippe oder Erkältung vermuten, sollten Sie sich sofort testen lassen, sobald Sie Krankheitssymptome wie Husten, Halsschmerzen, Kurzatmigkeit, Brustschmerzen, Fieber oder plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns feststellen. Lassen Sie sich auch dann testen, wenn Sie nur leichte oder einzelne Symptome haben. Denn ähnlich wie bei Covid-19, kann auch eine Grippe zu schwerer Erkrankung und zu Komplikationen führen. Darum ist es gerade in dieser Saison wichtig, sich und andere rechtzeitig zu schützen – am besten mit einer Grippeimpfung.

Befolgen Sie darum die Verhaltensregeln des Bundesamts für Gesundheit (BAG) für die Covid-19-Pandemie. Diese Massnahmen unterstützen nicht nur die Prävention von Covid-19-Erkrankungen, sondern auch von Grippeansteckungen.

**Aktuelle Informationen des Bundesamts für Gesundheit (BAG)  
zu Corona finden Sie unter:**



[wegzurbesserung.ch/corona/BAG](https://wegzurbesserung.ch/corona/BAG)



Die beste Zeit für die Influenzaimpfung ist im November. So kann ein sicherer Gripeschutz während den kälteren Monaten gewährleistet werden.

Wettbewerb

## Jetzt mitmachen und etwas Entspannung gewinnen.

Wir verlosen 25 Gutscheine jeweils im Wert von CHF 100.00 für eines der folgenden Spas:

- Aqua-Spa-Resorts (Einrichtungen in Zürich, Bern, Schönbühl, Samedan, Rigi Kaltbad und Locarno)
- Les Bains de la Gruyère, Charmey
- Leukerbad Therme, Leukerbad
- Tamaro Splash & Spa
- Tamina Therme Bad Ragaz
- Thermalbad & Spa Zürich



Teilnahmeschluss ist der 30. November 2021.

[wegzurbesserung.ch](https://wegzurbesserung.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, FSME (Zecken), Kinderlähmung und einige mehr angeboten.

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



[wegzurbesserung.ch/de/impfapotheken/](https://wegzurbesserung.ch/de/impfapotheken/)

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



[wegzurbesserung.ch](https://wegzurbesserung.ch)

# GFH

Bündnis Gesundheitsfachhandel  
Union commerciale du secteur de la santé  
Unione commerciale nel settore sanitario



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

Mit freundlicher Unterstützung von:

