

Warum ist gerade in diesem Jahr die Prävention bei Erkältungen und Grippe wieder besonders wichtig?

Die Apotheke als erste Anlaufstelle in Gesundheitsfragen ist ein wichtiger Pfeiler in der medizinischen Grundversorgung unserer Bevölkerung. Dies hat sich ganz besonders im vergangenen Corona-Winter gezeigt. Da wir nun wieder auf die kalte Jahreszeit zusteuern, die Pandemie nach wie vor nicht vorbei ist, ist es umso wichtiger, wirksame präventive Massnahmen gegen Grippe und Erkältung zu ergreifen. Ganz besonders, weil es im letzten Winter zu keiner Grippe und wenig Erkältungen gekommen ist. Diese fehlende Exposition des menschlichen Immunsystems hat nun einen Immunitätsverlusts zur Folge und wird sehr wahrscheinlich dazu führen, dass in diesem Winter die Grippe- und Erkältungswelle intensiv ausfallen wird.

Was kann man sonst noch tun, um sich gegen Erkältungen und Grippe zu wappnen?

Grundsätzlich sollte man sich an die bestens bekannten Hygiene- und Verhaltensregeln halten: Gründliches Händewaschen, Abstand halten oder bei Symptomen unbedingt zu Hause zu bleiben und sich sicherheitshalber testen lassen. Eine ausgeglichene, faserreiche Ernährung fördert eine gute Darmflora und die ist wichtig, für ein intaktes Immunsystem. Zudem rate ich zu genügend Bewegung, möglichst an der frischen Luft. Wer für ausreichenden Schlaf und Ruhezeiten sorgt, mit einer positiven Stimmung durchs Leben geht und sich genügend Zeit für sich selbst nimmt, stärkt sein Immunsystem zusätzlich.

Wieso sollte man sich gegen Grippe impfen lassen und wann ist der richtige Zeitpunkt?

Der wichtigste Vorteil der Grippeimpfung ist aus meiner Sicht, dass man nicht nur sich, sondern auch sein Umfeld schützt. Bin ich gegen die Grippe geimpft, kann ich andere nicht anstecken. Dies ist umso wichtiger, je häufiger man mit anderen und insbesondere mit gefährdeten Menschen in Kontakt ist. Gerade in Pandemiezeiten wie diesen. Für Menschen ab 65 Jahren, Personen mit chronischen Erkrankungen sowie schwangere Frauen, ist eine Grippeimpfung deshalb besonders zu empfehlen.

Mit der Grippe geht es in der Regel im Januar so richtig los. Daher ist eine rechtzeitige Impfung im November angezeigt, das Immunsystem hat somit genügend Zeit, bis die Grippewelle wirklich da ist.

Sind Spurenelementen und Vitamine effektiv und sinnvoll in der Prävention von Grippe und Erkältung? Und wenn ja, welche?

Wissenschaftliche Studien belegen, dass gerade die Bevölkerung in Mitteleuropa einen Mangel an den Spurenelement Zink und Selen aufweist. Einer der Gründe ist die intensive Nutzung der Böden in der Landwirtschaft. Dieser Mangel kann zu einer erhöhten Infektionsanfälligkeit führen. Korrekt dosiert und sehr gezielt eingenommen, machen Zink und Selen also sehr wohl Sinn. Besonders wichtig ist Vitamin D3. Denn niedrige Blutspiegel schwächen unser Immunsystem. Bei ausreichender Sonneneinstrahlung wird Vitamin D3 grösstenteils vom Körper selbst gebildet. Während der kalten Jahreszeit mit wenig Sonneneinstrahlung und wenig nackter Haut, kann es daher zu einer chronischen Unterversorgung kommen. Vor allem ältere Menschen, aber auch Personen, die beruflich bedingt wenig im Freien aufhalten, haben tendenziell tiefe Vitamin D3-Werte. Eine gezielte Einnahme von Vitamin D3 ist somit für die Wintermonate als Schutz vor viralen Infekten äusserst wertvoll.

**Interview Dr. Lorenz Schmid zu Erkältung und Grippe
1. November 2021**

Vitamin C, häufig als das Prophylaxe-Vitamin schlechthin bezeichnet, wirkt am besten in der Akutphase einer Erkältung oder einer Grippe. Aber nur in entsprechend hoher Dosierung (bis 3 g/Tag). Dies kann zu einer Reduzierung der Krankheitsdauer oder gar zu einem mildereren Krankheitsverlauf führen.

Die Apotheke hilft hier im individuellen Beratungsgespräch, das richtige Produkte zu finden.

Was denken Sie über eine Behandlung oder eine Prophylaxe mit Echinacea?

Echinacea, im speziellen Echinaforce[®], hat in einer klinischen Studie seine Wirksamkeit in der Behandlung von grippalen Infekten unter Beweis gestellt, indem es die Krankheitsdauer signifikant reduziert hat. Für die Prophylaxe und Behandlung von grippalen Infekten und Erkältungen mit Echinacea gilt dasselbe wie für die Spurenelemente und Vitamine: in der richtigen Dosierung zum richtigen Zeitpunkt und über den richtigen Zeitraum. Lassen Sie sich hierzu in der Apotheke beraten.

Interview Dr. Lorenz Schmid zu Erkältung und Grippe 1. November 2021

Zur Person



Dr. pharm. Lorenz Schmid, Inhaber und Apotheker, TopPharm-Apotheke Zürich, Präsident Verein Bündnis Gesundheitsfachhandel

Über den Verein Bündnis Gesundheitsfachhandel GFH

Der Verein Bündnis Gesundheitsfachhandel GFH ist ein Zusammenschluss der grössten Schweizer Apotheken-Ketten und Gruppierungen: Amavita, BENU, Coop Vitality, Dr. Bähler Dropa AG, Medbase, Rotpunkt, Sun Store und Apotheke Pedroni. Die Kampagne wird realisiert unter dem Patronat des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse. Dies mit dem Ziel, die Bevölkerung bei Gesundheitsfragen optimal zu beraten und zu begleiten sowie zukunftsweisende Dienstleistungen für die medizinische Grundversorgung sicherzustellen, um so das hohe Vertrauen der Bevölkerung in die Apotheken weiter zu stärken.

Medienauskunft

Verein Bündnis Gesundheitsfachhandel GFH
Eichholzweg 9
3254 Messen
031 765 57 47
mail@g-f-h.ch

Medienbilder: wegzurbesserung.ch/de/kontakt/medien.php
Weitere Informationen: wegzurbesserung.ch