



Winterzeit – Erkältungszeit?

Um es gleich vorwegzunehmen, das muss nicht sein. Im Gegenteil, Bewegung an der frischen Winterluft ist für jede Altersgruppe sehr gesund.

Um einer Erkältung vorzubeugen, ist es ratsam, die jährliche Gripeschutzimpfung nicht zu vergessen. Diese bietet nicht nur gegen die gefürchtete Virusgrippe Schutz, sondern aktiviert auch das Immunsystem ganz allgemein.

Sicher gibt es dazu kontroverse Meinungen, das ist auch wichtig, weil es uns vorwärtsbringt. Aber vergessen Sie nicht, wie viele Krankheiten durch eine wirksame Impfung ausgerottet sind und wie viele Menschenleben bereits gerettet wurden. Das jüngste Beispiel dazu ist der Versuch, eine Impfung gegen die weltweite Gefahr der Ausbreitung der Ebola-Erkrankung zu entwickeln.

Neben der Impfung sollte aber die gesamte Lebensführung der kalten Jahreszeit angepasst sein, angefangen bei einer richtigen Bekleidung bis hin zur gesunden Ernährung.

Dazu gehören auch Vitamine – ein Thema, das ebenfalls kontrovers diskutiert wird. Geschadet haben Vitamine in der richtigen Dosierung aber noch niemandem.

Im Winter dürfen die Räume nicht überhitzt sein, und nach einem nicht vermeidbaren Aufenthalt in großen Menschengruppen, beispielsweise in einer überfüllten Straßenbahn, sind unbedingt die Hände zu waschen. Oftmals wird diese grundlegende Hygiene in unserer modernen Gesellschaft vergessen.

Kommt es trotzdem zu einer Erkältung, so gibt es je nach Erscheinungsbild viele Möglichkeiten der Behandlung.

Angefangen bei den üblichen Hausmitteln und heißen Getränken bis hin zum Rat des Apothekers. In schlimmen Fällen ist aber auch der Rat des Arztes einzuholen.

Die Apotheken haben in ihren Angeboten die verschiedensten Teesorten. Ein Tipp: „Heiße Zitrone“ sollte als Getränkebezeichnung nicht wörtlich genommen werden, denn in der Hitze wird das wichtige Vitamin C zersetzt, also wirkungslos. Deshalb sollten Getränke mit Vitamin C nur körperwarm genossen werden.

Arzneimittel gegen die verschiedenen Erkältungssymptome sind gerade in der kalten Jahreszeit immer wieder Thema von Fernsehsendungen und Reportagen. Oftmals werden die Arzneimittel „zerrissen“, die Wirkung in Frage gestellt und die Nebenwirkungen übersteigert dargestellt.

Hier beginnt die Verantwortung der Apothekenmitarbeiter. Diese sollten die Symptome erfragen, Ihre sonstige Medikation und eventuelle Krankheiten erfahren. Dann ist eine gezielte Therapieempfehlung möglich. Bei aller Kritik an unserem Arzneimittelschatz – denken Sie daran, dass die Arzneimittel einem langen Zulassungsverfahren unterliegen. Richtig angewendet, unter Beachtung von Wechsel- und Nebenwirkungen, können die Arzneimittel Gesundheit erhalten und Leben retten. Es ist also wichtig, nicht irgendein „Mittelchen“ zu kaufen, das vielleicht gerade in den Medien beworben wird, sondern im Beratungsgespräch eine individuelle Lösung zu suchen. Die Empfehlung des Apothekers kann auch mal sein, auf ein von Ihnen gewünschtes Arzneimittel zu verzichten oder den Gang zum Arzt zu wählen.

Angefangen bei den üblichen Hausmitteln und heißen Getränken bis hin zum Rat des Apothekers. In schlimmen Fällen ist aber auch der Rat des Arztes einzuholen.

Die Apotheken haben in ihren Angeboten die verschiedensten Teesorten. Ein Tipp: „Heiße Zitrone“ sollte als Getränkebezeichnung nicht wörtlich genommen werden, denn in der Hitze wird das wichtige Vitamin C zersetzt, also wirkungslos. Deshalb sollten Getränke mit Vitamin C nur körperwarm genossen werden.

Arzneimittel gegen die verschiedenen Erkältungssymptome sind gerade in der kalten Jahreszeit immer wieder Thema von Fernsehsendungen und Reportagen. Oftmals werden die Arzneimittel „zerrissen“, die Wirkung in Frage gestellt und die Nebenwirkungen übersteigert dargestellt.

Hier beginnt die Verantwortung der Apothekenmitarbeiter. Diese sollten die Symptome erfragen, Ihre sonstige Medikation und eventuelle Krankheiten erfahren. Dann ist eine gezielte Therapieempfehlung möglich. Bei aller Kritik an unserem Arzneimittelschatz – denken Sie daran, dass die Arzneimittel einem langen Zulassungsverfahren unterliegen. Richtig angewendet, unter Beachtung von Wechsel- und Nebenwirkungen, können die Arzneimittel Gesundheit erhalten und Leben retten. Es ist also wichtig, nicht irgendein „Mittelchen“ zu kaufen, das vielleicht gerade in den Medien beworben wird, sondern im Beratungsgespräch eine individuelle Lösung zu suchen. Die Empfehlung des Apothekers kann auch mal sein, auf ein von Ihnen gewünschtes Arzneimittel zu verzichten oder den Gang zum Arzt zu wählen.