



WIE SCHÜTZEN WIR UNS VOR ERKÄLTUNGEN UND GRIPPE?

++ **Halsweh, Schnupfen und Husten: Das kennen wir alle. Erwachsene sind im Durchschnitt ein- bis dreimal pro Jahr erkältet, Kinder sogar bis zu zehnmal pro Jahr. In unserem Artikel erfahren Sie, was Sie konkret tun können, um Erkältungen und Grippe vorzubeugen.**

Ab nach draussen an die frische Luft

Regelmässige moderate Bewegung unterstützt das Immunsystem. Deshalb ist es sinnvoll, Kinder möglichst früh daran zu gewöhnen, sich viel zu bewegen und auch im Winter regelmässig und bei jedem Wetter mit ihnen nach draussen an die frische Luft zu gehen – idealerweise eine halbe bis eine ganze Stunde pro Tag, je nach Wetter. Der Aufenthalt im Freien gibt dem Körper an sonnigen Tagen zusätzlich die Möglichkeit, wichtiges

Vitamin D zu bilden. Dabei gilt: auch im Winter den Sonnenschutz nicht vergessen! Bei kaltem Wetter sollten Sie zudem nebst passender Winterkleidung bei sich und Ihren Lieben immer auch auf warme und trockene Füsse sowie eine wärmende Kopfbedeckung achten.

Die richtige Ernährung macht's

Eine ausgewogene Ernährung mit der Extraportion an Vitaminen und Mineralstoffen spielt in puncto Ab-

wehrstärkung für die ganze Familie ebenfalls eine wichtige Rolle. Vor allem antioxidativ wirksame Vitamine wie Vitamin A, C und E können die Abwehrkräfte unterstützen. Planen Sie daher regelmässig Früchte und Gemüse in Ihren Speiseplan mit ein. Vitamin C steckt übrigens nicht nur in Zitrusfrüchten, Sanddorn oder Hagebutten – auch Kartoffeln, Peperoni und Rosenkohl enthalten einen beachtlichen Anteil davon. Ebenso wichtig ist eine ausreichende Zufuhr von Zink, beispielsweise in Form von rotem Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchten. Denn Zink kann das Immunsystem unterstützen, da es an vielen organischen Prozessen, wie zum Beispiel am Zellwachstum, beteiligt ist. Ebenfalls wichtig: möglichst geregelte Esszeiten, damit kein unnötiger Stress für den Körper entsteht. Und auch was Sie vom Sommer bereits kennen gilt genauso für den Winter und die ganze Familie: möglichst viel trinken, damit die Schleimhäute feucht bleiben und Erreger es schwerer haben, in den Körper einzudringen. Am besten geeignet sind Wasser, verdünnte Säfte (Schorlen) und ungesüsster Tee.

Viel Schlafen und sich nicht stressen lassen

Übermassiger Stress schwächt die Abwehr ebenfalls. Achten Sie entsprechend darauf, einen Ausgleich zu schaffen. Kinder können zum Beispiel ein Buch lesen oder ein Bild malen. Erwachsenen können etwa ein entspannendes Bad oder Atemübungen helfen. Ausreichend Schlaf begünstigt zudem ein starkes Immunsystem. Der Raum sollte dabei nicht wärmer als 18 Grad sein. Weiter bildet ein regelmässiger Tages- und Nachtrhythmus eine gute Voraussetzung für ein gesundes Immunsystem. ++

TIPPS

Ansteckungsrisiko verkleinern

Erkrankte Personen sollten zu Hause bleiben, bis sie mindestens einen Tag ohne Medikamente fieberfrei und ihre Symptome deutlich abgeflacht sind.

Übertragungen verringern

Üben Sie mit Ihrem Kind in die Armbeuge zu niesen und zu husten. Benutzen Sie zudem Taschentücher jeweils nur einmal. Beides sorgt dafür, die Verbreitung von Keimen zu reduzieren.

Viren zerstören

Altbewährte Methoden wie Händewaschen sind aktueller denn je, da viele Infektionen über die Hände übertragen werden. Bereits fünfmal pro Tag gründlich während jeweils 20 bis 30 Sekunden die Hände mit Seife und unter fließendem Wasser zu waschen reduziert das Ansteckungsrisiko deutlich. Denn Seife zerstört Viren ebenso gut wie alkoholbasierte Desinfektionsmittel und macht sie damit unschädlich. Reinigen Sie dabei immer auch die Haut unter den Fingernägeln und -ringen sowie der Armbanduhr; und vergessen Sie nicht, die Hände nach dem Waschen gut abzutrocknen.

Schleimhäute unterstützen

Trockene Schleimhäute sind besonders anfällig für das Eindringen von Keimen. Die Nasenschleimhaut können Sie mit mildem Salzwasser oder einem Nasenspray mit Meersalz feucht halten. Mit viel Flüssigkeit und wirkstofffreien Bonbons, die den Speichelfluss anregen, unterstützen Sie die Barrierefunktion der Schleimhäute. Bei trockenen Augen können befeuchtende Augentropfen oder -salben Abhilfe schaffen.

VERTIEFTE ABKLÄRUNG BEI ERKÄLTUNGS-/GRIPPESYMPTOMEN

Symptome wie Gliederschmerzen, Fieber, Halsschmerzen, Husten, Ohrenscherzen oder eine verstopfte/laufende Nase können verschiedene Ursachen haben. Damit Sie die Symptome gezielt behandeln können, ist oft eine Abklärung sinnvoll, ob die Grippe- und Erkältungssymptome eine virale oder bakterielle Ursache haben. Für eine medizinische Erstabklärung können Sie die nächste TopPharm Apotheke aufsuchen – dort werden Sie unkompliziert und diskret beraten. Bei Bedarf können in bestimmten Apotheken auch weiterführende Messungen (z. B. Entzündungswert) durchgeführt werden. Bitte beachten Sie, dass Erkältungs- und Grippe-symptome auch auf eine Infektion mit dem Coronavirus hinweisen können. Ihre Apothekerin bzw. Ihr Apotheker berät Sie gerne, ob ein PCR- oder Antigen-Test zur Abklärung bei Ihnen sinnvoll ist.

Eine Übersicht aller TopPharm Apotheken finden Sie unter www.toppharm.ch/standorte