toppharm Apotheken



Wie schützen wir uns vor Erkältung und Grippe?

Ihre Gesundheit. Unser Engagement.

Inhalt

4 Erkältung und Grippe
6 Saisonale Wellen
7 Vorbeugen
9 Es hat mich erwischt - was nun?
12 Hausmittel
13 Covid-19
14 TopPharm Dienstleistungen

Mehr Gesundheitsthemen direkt in Ihrem Postfach – abonnieren Sie unseren Newsletter!

Impressum
TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft
Neuhofstrasse 11, 4153 Reinach
info@toppharm.ch
www.toppharm.ch

Stand der Informationen:
November 2026

Täglich grüsst das Erkältungsvirus

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. Erkältungen sind wahrscheinlich die häufigsten Infektionskrankheiten beim Menschen.

An Grippe erkranken wir dagegen seltener. Sie wird von anderen Erregern, den Influenzaviren, verursacht. Wie sich der typische Verlauf einer Erkältung von einer Grippe unterscheidet und was Sie zur Vorbeugung und Behandlung beitragen können, erfahren Sie in dieser Broschüre.



Wussten Sie das?

Wir sind mit vielen Viren im Kontakt

Mehr als 200 verschiedene Erkältungsviren aus unterschiedlichen Virusfamilien sind das Jahr über im Umlauf.

Erst seit den 1930er Jahren weiss man, wie Viren aussehen

Damals wurde das sogenannte Elektronenmikroskop erfunden. Mit diesem kann man die Hülle der Viren abbilden. Diese sind für ein Lichtmikroskop zu klein.

Unterkühlung ist nicht gleich Erkältung

Kälte allein macht noch keine Erkältung. An kalten Körperstellen verringert sich zwar die Durchblutung und die Immunabwehr wird dadurch geschwächt. Für eine Infektion braucht es jedoch zusätzlich Erkältungs- oder Grippeviren. Das Frösteln, von dem viele zu Beginn einer Erkrankung berichten, ist ein Symptom der Infektion.

Erkältung und Grippe

Die Erkältungs- und Grippeviren gelangen über die Luft oder unsere Hände auf die Gesichtshaut, in die Nase, den Mund und die Augen. Unser Immunsystem erkennt und zerstört die allermeisten Viren. Oft merken wir nichts von solchen symptomfreien Infektionen. Bei vielen mit Grippeviren angesteckten Personen bilden sich keine oder nur milde Symptome. Bei anderen beginnen die Viren mit der Vermehrung in den Atemwegsgeweben, bevor eine erste Immunabwehr sie stoppen und zerstören kann.

Die geschädigten Atemwegsschleimhäute sind ein guter Nährboden für Bakterien. Darum können sich als Folge einer Grippe oder auch einer Erkältung zusätzliche bakterielle Infektionen entwickeln, die möglicherweise ernstzunehmende Komplikationen auslösen (z.B. Lungen- oder Mittelohrentzündungen). Gegen viele Bakterien gibt es Medikamente: die Antibiotika. Diese wirken jedoch nicht gegen Viren. Deshalb ist es wichtig zu wissen, ob Viren oder Bakterien die Ursache für eine Erkrankung sind.

Virale oder bakterielle Entzündung?

Der Spiegel eines spezifischen Eiweisses im Blut, das C-reaktive Protein (CRP), hilft Gesundheitsfachpersonen bei der Unterscheidung zwischen viralen und bakteriellen Infektionen.

Was ist der Unterschied?

	Erkältung	Grippe
Erreger	Diverse Erkältungsviren, meist Rhinoviren	Influenzaviren
Beginn	Schleichend	Plötzliches und heftiges Krankheitsgefühl/ Schüttelfrost
Körpertemperatur	Normal bis leicht erhöht	Hohes Fieber über 38 °C, Schüttelfrost
Halsschmerzen	Beginnt oft mit einem Kratzen im Hals	Ja
Schnupfen	Folgt meistens auf die Halsschmerzen, mit laufender oder verstopfter Nase	Manchmal
Husten	Meist leichter, anhaltender Husten	Reizhusten
Kopf- und Gliederschmerzen	Leicht bis mässig	Häufig, stark bis sehr stark
Krankheitsgefühl	Schwach bis mittel	Stark, oft ausgeprägte Müdigkeit
Dauer	Normalerweise 5 bis 7 Tage, variiert aber stark	5 bis 10 Tage/Die Erschöpfung und der Husten können länger anhalten

Saisonale Wellen

Wir können auch im Sommer erkältet und «grippig» sein. Eindeutig häufiger erkranken wir jedoch im Winter, zwischen Dezember und März. Doch wieso gibt es diese saisonalen Wellen?

In der kalten Jahreszeit halten wir uns die meiste Zeit in geheizten Räumen auf. Dadurch übertragen wir eher Viren als im Sommer. Zusätzlich trocknen die Haut und die Schleimhäute aus, und auch der Vitamin-D-Spiegel sinkt in den dunklen Wintermonaten. Beides kann die Immunabwehr des Körpers schwächen.

Wie reagiert unser Körper auf saisonale Grippeviren?

Im Laufe der Infektion bildet unser Immunsystem eine spezifische Abwehrreaktion, die in Gedächtniszellen gespeichert wird. Bei einem erneuten Kontakt mit derselben Virusvariante kann diese spezifische Abwehr sofort hochgefahren werden und es zeigt sich eine Immunität. Je mehr Personen eine Immunität zur zirkulierenden Virusvariante haben, desto weniger kann sich diese in der Bevölkerung verbreiten und entsprechend verebbt diese Welle. Das Virus kann jedoch seine Struktur ändern, weshalb die im Immungedächtnis gespeicherte Abwehr nicht mehr funktioniert und eine neue spezifische Immunantwort gefunden werden muss. So entstehen laufend neue Grippewellen. Darum muss man sich jedes Jahr neu gegen die aktuellen Grippeviren impfen lassen, um den bestmöglichen Schutz zu haben.

Saisonale Grippeimpfung

Die Grippeimpfung basiert auf den aktuellen Influenzaviren. Idealerweise lassen Sie sich kurz vor der Grippesaison impfen, also ab Oktober. Die Impfung reduziert das Risiko einer Ansteckung und eines schwerwiegenden Verlaufs, wenn es dennoch zu einer Grippe kommt.

Empfohlen wird die Impfung insbesondere:

- Frühgeborenen
- Schwangeren und Frauen, die in den letzten 4 Wochen entbunden haben
- Betreuenden und Gesundheitsfachpersonen
- Personen ab 65 Jahren
- Personen mit Immunschwächen, chronischen Erkrankungen und Betreute
- Personen mit regelmässigem Kontakt zu Älteren oder Grippegefährdeten Menschen, zu Säuglingen sowie zu Wildvögeln/Geflügel



Vorbeugen

Je besser wir zu unserer Gesundheit schauen, desto günstigere Voraussetzungen haben wir, um eine Erkältung oder Grippe zu überstehen. So lästig und anstrengend vorbeugende Massnahmen sein können: Vieles weist darauf hin, dass sich unser Immunsystem durch diese stärken kann. Sowohl Gesunde wie besonders gefährdete Personen tun gut daran, sich für die nächste Grippewelle zu wappnen. Denn bereits eine Erkältung kann insbesondere bei älteren Menschen zu einer mühseligen Angelegenheit werden.

Gesunder Lebensstil

Eine ausgewogene Ernährung, viel Bewegung drinnen oder noch besser draussen an der frischen Luft und genügend Schlaf stärken unsere Gesundheit und unsere Immunabwehr.



Gut zu wissen

Ansteckungsrisiko verkleinern

Die Virenkonzentration in öffentlichen Räumen verringern: Erkrankte bleiben zu Hause, bis sie einen Tag ohne Medikamente fieberfrei und ihre Symptome deutlich abgeflacht sind. Lüften Sie Räume auch bei der Arbeit mehrmals am Tag gründlich.

Übertragungen verringern

Personen mit Symptomen niesen und husten in die Armbeuge und benutzen Taschentücher nur einmal. Sie halten einen Abstand von mindestens eineinhalb Metern zu anderen und vermeiden Körperkontakt. Atemschutzmasken haben bei Erkältungen und Grippe einen Schutzeffekt.

Viren zerstören

Schon fünfmal pro Tag gründlich die Hände zu waschen reduziert das Ansteckungsrisiko. Seife zerstört Viren ebenso gut wie alkoholbasierte Desinfektionsmittel und macht sie damit unschädlich. Reinigen Sie dabei auch die Haut unter den Fingernägeln und -ringen.

Schleimhäute unterstützen

Die Nasenschleimhaut können Sie mit mildem Salzwasser feucht halten. Mit viel Flüssigkeit und wirkstofffreien Bonbons, die den Speichelfluss anregen, unterstützen Sie die Barrierefunktion der Schleimhäute.

Es hat mich erwischt – was nun?

Schonen und schlafen

Dabei kann sich Ihr Körper am besten auf die Abwehr der Viren konzentrieren. Strengen Sie sich nicht zu sehr an, machen Sie ausgiebige Pausen und achten Sie auf eine gute Schlafhygiene wie beispielsweise weniger Bildschirmzeit kurz vor dem Schlafengehen. Zudem werden leichte Mahlzeiten, ein massvoller Umgang mit Alkohol und Koffein sowie der Verzicht auf Nikotin empfohlen.

Ausreichend trinken

Während einer Grippe verlieren wir viel Flüssigkeit. Trinken Sie deshalb mindesten zwei Liter pro Tag, idealerweise ungesüssten Tee. Ihr Urin sollte hell und klar sein.

Lüften und die Luft befeuchten

Eine höhere Luftfeuchtigkeit tut den gereizten Schleimhäuten gut. Vergessen Sie aber nicht, regelmässig zu lüften.

Symptome lindern

In der Schul- und Komplementärmedizin gibt es bewährte Mittel zur Linderung von Erkältungs- und Grippesymptomen: Globuli, Tropfen, Sirup, Tabletten, Zäpfchen, Mittel zum Inhalieren oder Einreiben und für Wickel.

Vitamine, Nähr- und Mineralstoffe

Diese benötigt der Körper für die Immunabwehr. Fragen Sie in Ihrer Apotheke, welche Produkte in Ihrem Fall empfohlen werden. Die Vitamine C und D sowie der Mineralstoff Zink tragen zu einem normal funktionierenden Immunsystem bei.

Rat holen

Falls Sie grippeähnliche Symptome bemerken, bleiben Sie zu Hause. Fragen Sie Ihre Apothekerin oder Ihren Hausarzt bei beunruhigenden oder sich verschlimmernden Symptomen um Rat.

Was tun?

Bei Schnupfen

Inhalieren Sie zwei- bis viermal täglich 10 bis 15 Minuten mit heissem Wasserdampf um die 45 °C. Das löst den Schleim, hilft beim Abschwellen und öffnet dadurch die Nase. Ein heisses Erkältungsbad hat einen ähnlichen Effekt. Kinder inhalieren mit mildem Salzwasser, aber nicht mit ätherischen Ölen. Es gibt Nasensprays und -tropfen zum Abschwellen der Schleimhaut. Diese Mittel darf man maximal fünf bis sieben Tage einsetzen. Die gereizte und gerötete Haut um die Nase pflegen Sie mit einer rückfettenden Salbe.

Bei Schluckbeschwerden und Halsschmerzen

Verschiedene Lutschtabletten wirken schnell. Zusätzlich gibt es eine grosse Auswahl an schmerzlindernden Gurgellösungen und Erkältungstees.

Bei Heiserkeit

Geschwollene Stimmbänder tönen heiser. Schonen Sie diese, indem Sie so wenig wie möglich reden. Es kann auch der gesamte Kehlkopf entzündet sein. Melden Sie sich bei beunruhigendem Ausmass oder anhaltender Stimmlosigkeit bei der Hausärztin bzw. beim Hausarzt.

Bei Husten

Manche Medikamente, auch pflanzliche, reduzieren den Hustenreiz. Dies ist insbesondere nachts sinnvoll, um schlafen zu können. Tagsüber kann man mit schleimlösenden Mitteln das Abhusten der Sekrete aus der Lunge und Luftröhre unterstützen.

Bei Fieber

Die erhöhte Temperatur beschleunigt die Arbeit des Immunsystems. Darum ist bei leicht erhöhten Temperaturen kein Medikament dagegen notwendig. Fiebersenkende Medikamente bei Grippe lindern meist zusätzlich Schmerzen. Viele fühlen sich wohler, wenn die Schmerzen und das Fieber abnehmen. Auch kühlende Wadenwickel können helfen.

Bei Kopf- und Gliederschmerzen

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach geeigneten Medikamenten. Manchen Erwachsenen hilft auch das Einreiben von China-Kopfwehöl auf der Stirn.



Hausmittel

Ingwerwurzel

Sie wird zur Reduktion von Keimen, Entzündungen und Schmerzen eingesetzt. Die wertvollen Inhaltsstoffe sind unter der Schale. Frischen Ingwer sollte man darum sparsam schälen.
Zubereitungstipp: Giessen Sie frischen Ingwer mit Kamillentee auf.

Hühnersuppe

Sie enthält wichtige Mineralstoffe, Eiweisse und Vitamine und ist leicht verdaulich. Zudem nimmt man damit Flüssigkeit zu sich und atmet beim Essen warme Dämpfe ein. Kein Wunder gehört sie bei vielen zu den bewährten Hausmitteln bei Erkältung und Grippe.

Weitere Hausmittel

- Honigmilch: reizlindernd bei Halsschmerzen/Husten
- Essigstrümpfe: zur Fiebersenkung
- Quarkwickel: wirkt abschwellend bei Halsschmerzen
- Zwiebelwickel: entzündungshemmend bei einer Erkältung



Bitte beachten!

Besprechen Sie mit Ihrer Apothekerin bzw. Ihrem Apotheker, was Sie beachten müssen:

- wenn Sie schwanger sind;
- wenn Sie über 70 Jahre alt sind;
- wenn Sie mit einer chronischen Krankheit leben;
- bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen: Ätherische Öle und bestimmte andere Wirkstoffe können bei ihnen gefährliche Reaktionen auslösen.

Covid-19

Covid-19, ähnlich wie Grippe und Erkältungen, wird von Viren verursacht: den Coronaviren SARS-CoV-2.

Bei den meisten gesunden Personen verursacht Covid-19 je nach vorherrschenden Virus-Varianten üblicherweise meist milde bis moderate Symptome. Diese können einer Grippe ähneln (siehe Seite 4/5). Zusätzlich kann es zu einem Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns kommen. Davon erholt man sich in der Regel innerhalb von einigen Tagen.

Einige Menschen können jedoch schwer erkranken und intensive ärztliche Betreuung benötigen. Besonders gefährdet sind:

- Personen ab 65 Jahren
- Personen ab 16 Jahren mit Risiko für schweren Verlauf (z.B. Diabetes oder Nierenschwäche)
- Personen ab 16 Jahren mit Trisomie 21
- Schwangere Frauen
- Kinder ab 6 Monaten bis 15 Jahren mit schwerer Immunschwäche

Für diese Personengruppen ist eine Covid-19-Impfung empfohlen (für ältere Personen mit oder ohne Risiko: jährlich ab Mitte Oktober).

Unabhängig davon gelten die gängigen, vorbeugenden Massnahmen, wie sie auf Seite 7-8 beschrieben werden, auch bei Covid-19.

Weitere wichtige Informationen zu Grippe, Covid-19 sowie Impfungen finden Sie auf **www.impfen-schweiz.ch**

TopPharm Dienstleistungen

Vertiefte Abklärung bei Erkältungs-/ Grippesymptomen

Symptome wie Gliederschmerzen, Fieber, Halsschmerzen, Husten, Ohrenschmerzen 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 Apotheke aufsuchen – dort werden Sie unkompliziert und diskret beraten. Bei Bedarf können in bestimmten Apotheken auch weiterführende Messungen (z.B. Entzündungswert) durchgeführt werden und Sie erhalten noch vor Ort das richtige Medikament – gegebenenfalls auch ein rezeptpflichtiges.

Bitte beachten Sie, dass Erkältungs- und Grippesymptome auch auf eine Infektion mit dem Coronavirus hinweisen können. Ihre Apothekerin bzw. Ihr Apotheker berät Sie gerne, ob ein Test zur Abklärung bei Ihnen sinnvoll ist.

Grippeimpfung

Die jährliche Grippeimpfung bietet einen guten Schutz vor der Ansteckung und reduziert die Gefahr von möglichen Komplikationen bei einer Erkrankung. Ausserdem schützen Sie als geimpfte Person auch Ihre Angehörigen und Mitmenschen vor der Übertragung von Grippeviren. Die Grippeimpfung wird besonders für Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko bei einer Grippeerkrankung empfohlen (z.B. Menschen ab 65 Jahren und Personen mit bestimmten Formen einer chronischen Krankheit) sowie Personen, die im Rahmen ihrer privaten oder beruflichen Tätigkeiten regelmässigen Kontakt mit solchen Personen haben.

Fragen Sie in Ihrer spezifischen TopPharm Apotheke nach, ob die Grippeimpfung angeboten wird*. Der ideale Zeitpunkt für die Impfung ist Mitte Oktober bis November, und die Impfung muss jeweils jährlich wiederholt werden.

Covid-19-Impfung

Eine Impfung gegen das Coronavirus bietet für mehrere Monate einen verbesserten Schutz vor einer schweren Erkrankung für besonders gefährdete Personen. Die Impfung wird deshalb vom BAG empfohlen für alle ab 65 Jahren, Personen ab 16 Jahren mit bestimmten Vorerkrankungen oder Trisomie 21. Fragen Sie in Ihrer spezifischen TopPharm Apotheke nach, ob die Covid-19-Impfung angeboten wird*.

* Impfungen in Apotheken sind kantonal reglementiert und sind generell bei Kindern unter 16 Jahre, oder wenn sie ein Risiko darstellen können, nicht zulässig. Bitte besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, falls Impfung in Ihrer Region gar nicht, oder nur unter bestimmten Umständen in der Apotheke möglich sind.



toppharm Apotheken

Buchen Sie heute einen Termin oder kommen Sie spontan vorbei und lassen Sie sich vor Ort beraten.

Entdecken Sie unsere Dienstleistungen in Ihrer TopPharm Apotheke

Abklärung & Behandlung

- Blasenentzündung
- Augenentzündung
- Erkältungs- und Grippe-symptome
- Hautausschlag
- Wundversorgung

Checks & Messungen

- Allergie-Check
- Herz-Kreislauf-Check
- Blutdruck-Messung
- Blutzucker-Messung
- Cholesterin-Messung

Impfungen

- Grippeimpfung
- Zeckenimpfung
- Impf- und Reiseberatung

Ihre Gesundheit. Unser Engagement.