



Grippe - was ist das?

Es muss generell zwischen der **echten Grippe** und einer **Erkältungskrankheit** unterschieden werden.

Die **echte Grippe** wird von einem aggressiven Virus ausgelöst. Die häufigsten Symptome, die meistens 7 Tage oder länger andauern, sind:

- hohes Fieber
- starke Abgeschlagenheit
- Kopf-, Gelenk- und Muskelschmerzen.

Bei der **Erkältungskrankheit** handelt es sich meistens um einen Infekt der oberen Atemwege, welcher von weniger aggressiven Viren ausgelöst wird. Oft sind Schnupfen, Hals- und Kopfschmerzen, Husten und Fieber die ersten Anzeichen. Nach 3 bis 5 Tagen klingen die Beschwerden von selber wieder ab.

Wie kann ich mich vor einer Grippe schützen?

Allgemeine Massnahmen

- Eine gesunde, **vitaminreiche Ernährung** verbessert die Abwehrkraft. Auch wer sich regelmässig an der **frischen Luft** aufhält, **Sport** betreibt **und ausreichend schläft** ist resistenter gegenüber Infektionen.
- Während der Heizperiode sollte die **Luft feucht** gehalten werden (45-50%). Wir empfehlen Ihnen einen **Luftbefeuchter (Verdampfer!)**.
- 1 mal täglich **Vitamin C** in Retardform von Burgerstein schützt Sie vor Erkältungen und Grippe. Die zusätzliche Einnahme von Zink unterstützt das Immunsystem zusätzlich.
- Durch die Einnahme von **Ceres Echinacea** Tropfen, kann die Resistenz gegenüber der Grippeviren gefördert werden. Dreimal täglich 3 Tropfen 30 Minuten vor dem Essen eingenommen genügen.

Grippeimpfung

Diese Impfung, die jährlich wiederholt werden muss, ist für folgende Personen zu empfehlen:

- Ältere Menschen
- Personen mit chronischen Atemwegserkrankungen
- Personen mit reduzierter Widerstandskraft
- Diabetiker

- Pflegepersonal

Die Impfung sollte vor der Grippesaison erfolgen, d.h. von Anfang Oktober bis Ende November. Besonders geeignet ist der Impfstoff **Inflexal V**.

Homöopathische Prophylaxe

Influenzinum C9 wird in Form von Globuli-Einmaldosen zur Grippe-Vorbeugung verabreicht.

Das homöopathische Präparat Influenzinum (nach „Influenza“ = Grippevirus) wird aus Virusstämmen, die von Forschungsinstituten und Sanitätsbehörden jährlich bestimmt werden, gewonnen.

Einnahme:

Behandlung beginnt schon im Herbst: 1 Dosis (=1 Röhrchen) pro Woche während 4 Wochen unter der Zunge zergehen lassen. Nach einem Monat 1 weitere Dosis, danach 1 Dosis pro Monat bis Ende des Winters.

Wie kann ich die Grippe erfolgreich behandeln?

Ziel einer Grippebehandlung ist die Linderung der Symptome. Die Palette der Gripetherapeutika ist gross, nebst Tabletten, Sirupen, Zäpfchen gibt es auch Arzneistoffe, die lokal angewendet werden wie Nasensprays, Inhalationslösungen (z.B. unsere Hausspezialität "Inhalandum compositum FH"), Gurgelmittel oder Erkältungsbäder.

Wichtige unterstützende Massnahmen sind kühlende **Bäder** oder **Essigwickel**. Ausserdem ist es wichtig, dass viel **Tee** getrunken wird, um die Flüssigkeit, die bei hohem Fieber durch Schwitzen verloren gegangen ist zu ersetzen.

Neue Gripgetherapie mit dem Medikament Relenza®

Relenza® mit dem Wirkstoff Zanamivir ist ein Neuraminidase-Hemmer. Die Substanz reduziert die Verbreitung des Grippevirus, indem sie die Freisetzung der Viren aus infizierten Zellen hemmt. Das Medikament wird mit Hilfe eines Diskhalers durch den Mund inhaliert. Das Wirkstoffpulver gelangt somit direkt in die Atemwege, den einzigen Ort der Grippeinfektion.

Relenza® kann sowohl für die Behandlung einer bereits eingetretenen Grippeinfektion als auch zu deren Prophylaxe eingesetzt werden.

Behandlung:

2 x täglich 2 Einzeldosen während 5 Tagen (spätestens innert 36 bis 48 Stunden nach Infektionseintritt)

Prophylaxe:

1 x täglich 2 Einzeldosen während max. 28 Tagen.

Wichtig:

Für Risikopersonen empfehlen wir weiterhin die Schutzimpfung mit **Inflexal V**. Relenza® kann somit für nicht geimpfte Personen kurzfristig als Prophylaxe eingesetzt werden oder aber zur Linderung und Verkürzung der Grippe Symptome.

Tamiflu®: Die neuen Kapseln gegen Grippe

Tamiflu® wirkt nach dem gleichen Mechanismus wie das Präparat Relenza®; es sind aber Kapseln zum Einnehmen. Die Einnahme ist daher etwas einfacher als bei Relenza®.

Behandlung:

2 x täglich 1 Kapsel während 5 Tagen einnehmen (spätestens innert 36 bis 48 Stunden nach Infektionseintritt).

Homöopathische Behandlung

Dolicocil 1000 heisst die homöopathische Formel der neuen Generation gegen grippale Zustände. Sie beinhaltet drei Wirkstoffe:

- Anas barbariae hepatis et cordis extractum 9CH (antivirale Substanz)
- Cuprum gluconicum 3 DH (infektions- und entzündungshemmend)
- Echinacea angustifolia 3 CH (infektionshemmend, Stärkung des Immunsystems)

Einnahme:

Sofort nach den ersten Symptomen 2-3 Dosen pro Tag auf der Zunge zergehen lassen.

Andere Massnahmen:

Kühlende Bäder:

- 5 Minuten bei 30-32° Grad

Essigwickel:

- 2 Esslöffel Essig auf 1 Liter kaltes Wasser; 3 mal nacheinander 10 Minuten Wickel machen, danach 20 Minuten Pause

Tee:

- Die Wollblume (Verbasci flos) und die Eibischwurzel (Althaeae radix) wirken in Form eines Tees schleimlösend und sind bei Husten mit Auswurf zu empfehlen.
- Salbeiblätter (Salviae folium) wirken entzündungshemmend und sind besonders wirksam bei Halsschmerzen und Heiserkeit.
- Diese und verschiedene andere Teesorten sind bei uns in der Apotheke zum Pilgerbrunnen offen oder auch in Form von Filterbeuteln erhältlich.