

Gesund durch den Winter - und das rät die Apothekerin heute

Berlin (OTS) - Anmoderation:

Husten, Schnupfen, Heiserkeit - zu Beginn der kalten Jahreszeit werden immer mehr Menschen von Erkältungen geplagt. Bei manch einem wächst sich das sogar zur handfesten Grippe aus. Wie man vorbeugen kann und welche Hausmittel es gibt - darüber hat unsere Reporterin Katrin Müller mit der Apothekerin Dr. Ursula Sellerberg von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) gesprochen.

Korri-Talk mit O-Tönen:

1. Frage: Katrin Müller, wie sieht's denn bei Dir aus - hast du dich auch schon angesteckt?

Also, ich erfreue mich noch bester Gesundheit, aber fragt sich nur, wie lange noch. Apothekerin Ursula Sellerberg von der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände erklärt am besten gleich mal selbst, wo wir uns überall anstecken können:

(O-Ton 1): "Man steckt sich meistens durch Viren an. Im Winter ist man einfach enger mit anderen Menschen zusammen, zum Beispiel im Bus oder in der U-Bahn, und deshalb hat man im Winter häufiger Erkältungen" (8 Sek.)

Deshalb rät Sellerberg auch rechtzeitig vorzubeugen:

(O-Ton 2): "Genau, man kann abhärten, zum Beispiel durch Kneipp-Anwendungen mit kaltem Wasser, oder man kann bestimmte Arzneimittel einnehmen wie zum Beispiel Sonnenhut." (6 Sek.)

Na, das heißt dann wohl viele Vitamine essen, zur Abhärtung kalt duschen und niesenden Menschen möglichst aus dem Weg gehen.

2. Frage: Wie gefährlich kann so eine Erkältung denn werden - sollte man da wirklich erstmal abwarten oder gleich zum Arzt gehen?

Nein, also gefährlich ist eine Erkältung an sich nicht, sagt Apothekerin Sellerberg:

(O-Ton 3): "Also, eine normale Erkältung ist eine harmlose Krankheit, da leidet man drunter, aber nach einer Woche ist die wieder vorbei." (5 Sek.)

Demnach kann man mit Nasentropfen, Hustensaft und Erkältungstees selbst kurieren. Gefährlich wird's laut Ursula Sellerberg erst bei einer handfesten Grippe:

(O-Ton 4): "Eine echte Grippe ist schon eine schwere Infektionskrankheit, und daran kann man sogar sterben. Wenn man schwere Symptome hat, sollte man doch zum Arzt gehen." (8 Sek.)

Also, bei schweren Symptomen zum Arzt - sonst können wir aber auch auf die Selbstheilungskräfte des Körpers vertrauen.

3. Frage: Wenn ich mir aber nun eine Erkältung eingefangen habe - wie werde ich die denn am schnellsten wieder los?

Ja, Ruhe, Ruhe und nochmals Ruhe:

(O-Ton 5): " Also, ich würde empfehlen, sich zu schonen, so gut es geht. Vielleicht ein bis zwei Tage im Bett zu bleiben, bis die schlimmsten Symptome vorbei sind." (7 Sek.)

Demnach verschwindet die Erkältung nach einer Woche meist von selbst. Und dem, der nachhelfen will, empfiehlt Ursula Sellerberg Folgendes:

(O-Ton 6): "Man kann gegen das schlimmste Symptom ein Arzneimittel nehmen, zum Beispiel gegen die Kopfschmerzen oder gegen die Halsschmerzen, aber auch Omas Hausmittel, der Zwiebelsaft, der kann auch nutzen." (9 Sek.)

Es muss also sicher nicht immer gleich die Chemie-Keule sein, aber wer viel Bus und U-Bahn fährt, sollte vorsichtshalber schon mal seine Hausapotheke aufstocken - denn die Ansteckungsgefahr ist zur Zeit ziemlich groß.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Wir bitten jedoch um einen Hinweis, wie Sie den Beitrag eingesetzt haben an desk@newsaktuell.de

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM/Original Audio Service, sowie im OTS Audioarchiv unter <http://audio.ots.at> .

Rückfragehinweis:

~

Dr. Ursula Sellerberg
Stellv. Pressesprecherin
ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände
Jägerstr. 49/50, 10117 Berlin
Tel.: +49 (0)30 / 40 00 4-134, Fax: -133
Mail: u.sellerberg@abda.aponet.de

~

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0075 2008-11-05/10:04

051004 Nov 08

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20081105_OTS0075