

GESUNDHEITS-TIPP

RSV oder Grippe?

Bei fallenden Temperaturen haben Atemwegserkrankungen Hochsaison – das Husten und Schniefen um uns herum nimmt deutlich zu. Auch das RS-Virus und die Grippe machen in den kühlen Monaten häufiger die Runde. Beide Infektionen können insbesondere für empfindliche Gruppen relevant sein, doch wie unterscheiden sie sich eigentlich?

Das Respiratorische Synzytial-Virus (RSV) ist weltweit verbreitet und kann Atemwegsinfektionen in jedem Alter verursachen. Für Säuglinge, Frühgeborene und Menschen mit chronischen Erkrankungen erfordert das Virus besondere Vorsicht. Laut dem Robert Koch-Institut erkranken jährlich etwa 95 von 1000 Kindern im ersten Lebensjahr an RSV, davon müssen 16 Kinder stationär behandelt werden.

RSV befällt die Atemwege und kann zu schweren Atemwegs-erkrankungen führen, insbesondere zu einer Entzündung der kleinsten Atemwege (Bronchiolitis), in seltenen Fällen auch zu Lungenentzündungen.

Die Grippe ist eine Atemwegs-erkrankung, die durch Influenza-viren verursacht wird und vor allem in den Wintermonaten auftritt. Influenza führt in der Regel zu Symptomen wie hohes Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, trockenem Husten und ein starkes Krankheitsgefühl. Meist heilt die Erkrankung innerhalb von ein bis zwei Wochen vollständig aus.

Besonders bei älteren Menschen, chronisch Kranken oder Menschen mit geschwäch-

tem Immunsystem kann die Grippe jedoch schwerere Komplikationen wie Lungenentzündungen oder Herz-Kreislauf-Probleme verursachen. Eine jährliche Impfung kann wirksamen Schutz bieten.

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN RSV UND GRIPPE

RSV und Grippe (Influenza) zeigen in ihrer Saisonalität Ähnlichkeiten, da sie meist im Herbst und Winter auftreten. Auch in ihrer Symptomatik gibt es Überschneidungen, was die Unterscheidung für Laien oft schwierig macht.

Dennoch gibt es ein paar Unterschiede. Denn während die Grippe in der Regel plötzlich mit hohem Fieber, starken Glieder- und Kopfschmerzen beginnt, entwickeln sich die Symptome bei RSV oft schleichender. Erwachsene bemerken RSV oft nicht, da es sich wie eine Erkältung äußern kann.

Die Symptome einer RSV-Infektion variieren je nach Alter und Gesundheitszustand der Betroffenen. Typische Anzeichen einer Infektion umfassen:

- Husten
- verstopfte Nase
- Schnupfen
- Fieber (oft leicht bis mäßig)
- Keuchen
- Atemnot

Besonders bei den



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

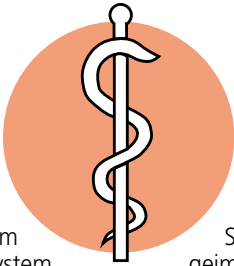
Kleinsten kann RSV schwerwiegende Atemprobleme verursachen, die ärztliche Hilfe erforderlich machen.

Erwachsene mit einem gesunden Immunsystem hingegen erleben oft nur milde Symptome wie Husten, Schnupfen und ein allgemeines Schwächegefühl. Die Inkubationszeit von RSV beträgt zwei bis acht Tage, wobei der Höhepunkt der Symptome meist am dritten bis fünften Tag erreicht wird. Eine RSV-Infektion dauert in der Regel eine Woche, der Husten kann jedoch länger anhalten.

RSV kann in schweren Fällen eine Lungenentzündung verursachen, besonders bei Säuglingen, älteren Menschen und Personen mit geschwächtem Immunsystem. Vor allem bei Kleinkindern kann das Virus von den oberen in die unteren Atemwege wandern und eine Bronchiolitis auslösen. In sehr schweren Fällen kann eine Beatmung mit Krankenhausaufenthalt notwendig werden.

RSV-Impfung: Die RSV-Impfung ist ein neuer Meilenstein im Schutz vor schwerwiegenden Atemwegserkrankungen. Die Impfung ist für Erwachsene ab 60 Jahren zugelassen und wird speziell für Personen aus Risikogruppen empfohlen.

Seit der Saison 2023/24 sind in Deutschland zwei Impfstoffe gegen RSV verfügbar. Einer davon ist Abrysvo, der zusätzlich auch zur Verwendung als maternale Impfung zugelassen ist. Schwangere können diesen Impfstoff zwischen der 24. und 36. Schwanger-



schaftswoche erhalten.

Um den bestmöglichen Schutz während der RSV-Saison zu bieten, sollte im Spätsommer oder Herbst geimpft werden. Eine RSV-Impfung kann zeitgleich mit der Grippeimpfung verabreicht werden.

PRÄVENTION VON ATEMWEGSERKRANKUNGEN

Während der Erkältungs- und Grippezeit lässt sich das Risiko von Atemwegserkrankungen wie Grippe, RSV oder Erkältungen verringern. Mit diesen Tipps wird die Ansteckungsgefahr reduziert:

- regelmäßiges Händewaschen mit Seife, mindestens 20 Sekunden
- Desinfektion von Oberflächen
- Mund-, Nasen- und Augenkontakt mit ungewaschenen Händen vermeiden
- Maske in Innenräumen mit vielen Menschen tragen
- Mund und Nase beim Husten oder Niesen bedecken
- ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und erholsamer Schlaf
- Stressreduktion für ein starkes Immunsystem
- regelmäßiges Lüften geschlossener Räume
- Impfungen gegen Grippe und andere relevante Erreger nutzen

Ferner sollten Eltern in der RSV-Saison darauf achten, dass ihre Kinder in der Nähe von Erkrankten geschützt sind.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Sepsis-Gefahr nicht unterschätzen

Eine Sepsis entsteht immer als Folge einer Infektion, wie zum Beispiel einer Grippe.

Während der aktuellen Grippewelle weist die vom Aktionsbündnis Patientensicherheit e. V. (APS) initiierte Kampagne #DeutschlandErkenntSepsis auf die Gefahr von Sepsis als schwere Komplikation der Influenza hin. In Deutschland ist Sepsis mit mindestens 85.000 Todesfällen jährlich eine der häufigsten Todesursachen. „Obwohl die Mehrheit der Todesfälle durch Sepsis laut WHO verhindert werden könnte, wissen die meisten Menschen nicht, was eine Sepsis ist oder welche Frühsymptome darauf hinweisen können“, erklärt Dr. Ruth Hecker, Vorsitzende des Aktionsbündnisses Patientensicherheit e. V. und Initiatorin von #DeutschlandErkenntSepsis. „Besonders während der Grippewelle ist es wichtig, die Anzeichen einer Sepsis zu kennen.“ Eine Sepsis entsteht immer als Folge einer Infektion, wie zum Beispiel einer Grippe. Dabei gerät die Immunreaktion des Körpers außer Kontrolle und schädigt die eigenen Organe. Unbehandelt endet eine Sepsis immer tödlich.

Prof. Dr. Mathias Pletz, Direktor des Instituts für Infektionsmedizin und Krankenhaushygiene am Universitätsklinikum Jena, erklärt: „Eine Sepsis kann auf zwei Wegen durch die Grippe entstehen – entweder löst das Grippevirus selbst die gefährliche Immunreaktion aus oder es kommt zusätzlich zu einer bakteriellen Infektion. Durch die geschwächte Immunabwehr können sich Bakterien leichter in der Lunge ausbrei-

ten und eine Lungenentzündung verursachen, die wiederum die häufigste Sepsis-Ursache darstellt.“

Die wichtigsten Warnsignale sind Atemnot, Herzrasen sowie ein extremes Krankheitsgefühl, das sich deutlich schwerer anfühlt als bei einer gewöhnlichen Grippe. Auch Verwirrtheit oder Wesensveränderung, niedriger Blutdruck sowie feucht-kalte, manchmal bläulich-fleckige Haut sind typische Warnzeichen. Bei Auftreten dieser Symptome sollte sofort der Notruf 112 oder der ärztliche Bereitschaftsdienst 116 117 gewählt werden.

Besonders gefährdet für eine Sepsis sind Menschen mit einem geschwächten Immunsystem. Dazu gehören Menschen über 60 Jahre, Schwangere ebenso wie Früh- und Neugeborene. Auch chronische Erkrankungen der Lunge, der Leber oder des Herzens sowie Grunderkrankungen wie Diabetes, Krebs oder AIDS können das Immunsystem schwächen und damit das Sepsis-Risiko erhöhen.

„Die beste Vorbeugung ist eine doppelte Impfstrategie“, betont Prof. Pletz. „Neben der jährlichen Grippeimpfung ist die Impfung gegen Pneumokokken wichtig. Dies gilt besonders für Menschen über 60 Jahre und chronisch Kranke.“

Rund 75 Prozent der Betroffenen, die eine Sepsis überlebt haben, erleiden Spätfolgen. Diese können vielfältig sein und auch erst Jahre später in Erscheinung treten.

Medizin

ANZEIGE

Schmerzen bekämpfen – doppelt so schnell¹

Das geht mit flüssigem Ibuprofen in Kapselform

Wenn der Schmerz überhandnimmt, dann sollte es schnell gehen. Der Griff zu Ibuprofen ist für viele Schmerzgeplagte obligatorisch. Häufig greifen wir einfach aus Gewohnheit zur herkömmlichen Schmerztablette. Doch seit ein paar Monaten greifen immer mehr Schmerzgeplagte zur innovativen Flüssigkapsel von Spalt Forte, die doppelt so schnell¹ Schmerzen bekämpft wie herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Ein Pochen an der Schläfe, ein Stechen im Knie, ein dumpfes Dröhnen im Kopf – Schmerzen kennt jeder von uns. Besonders häufig treten Kopf- und Gelenkschmerzen auf. Manchmal begleiten uns die Schmerzen Stunden, manchmal Tage und manchmal bleiben sie sogar dauerhaft. Egal wo der Schmerz sitzt und welcher Art er auch ist, der Wunsch der Betroffenen ist immer derselbe: den Schmerz schnell abzuschalten!



Schneller schmerzfrei mit Spalt: flüssiges Ibuprofen in Kapselform

Seit über 88 Jahren vertraut Deutschland auf Spalt, wenn es um Schmerzen geht. Mit Spalt Forte hat die Expertenmarke eine Flüssigkapsel entwickelt, die mit flüssigem Ibuprofen einen deutlich schnelleren Wirkeintritt ermöglicht als herkömmliche Ibuprofen-Tabletten.

Das Besondere: 400 mg vollständig gelöstes Ibuprofen wur-

den in eine einen Millimeter dünne, weiche Hülle in einer innovativen Flüssigkapsel eingeschlossen. Im Gegensatz zur Tablettenform liegt der flüssige Wirkstoff Ibuprofen deutlich schneller frei verfügbar vor, denn er muss nicht erst im Dünndarm aufgelöst werden. So wird die maximale Konzentration von Ibuprofen im Blutplasma doppelt so schnell¹ erreicht wie bei Ibuprofen in Tablettenform. Das Ergebnis: schneller schmerzfrei mit langanhaltendem Effekt.

Fragen Sie gezielt nach Spalt Forte

Neben der extra schnellen Schmerzlinderung bekämpft Spalt Forte zusätzlich entzündlich- sowie schwellungsbedingte Schmerzen und Fieber. Zudem sind die kleinen Kapseln leicht einzunehmen und gut zu schlucken. Kein Wunder, dass Spalt Forte Flüssigkapseln in Deutschland so beliebt sind. Spalt – schaltet den Schmerz ab, schnell!



★★★★★ „Es gibt viele Schmerzmittel mit Ibu, aber Spalt Forte wirkt am schnellsten bei mir.“ (Norbert L.)



Dieses Arzneimittel begeistert Frauen bei Haarausfall!

Egal in welchem Alter oder Lebensphase: Wir Frauen stylen uns gerne, um unsere Haare in Form zu bringen. Aber wenn wir merken, dass die Haare zunehmend ausfallen, ist das erschreckend! Dabei ist uns schönes Haar doch so wichtig! Immer mehr Anwenderinnen vertrauen inzwischen auf das rezeptfreie Revitensin (Apotheke), das verschiedene Formen von Haarausfall von innen bekämpfen kann. Bei Revitensin ist keine äußere Anwendung erforderlich, sodass die Frisur nicht darunter leidet. Die natürlichen Arzneitropfen werden einfach mit einem Glas Wasser eingenommen. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. Aufgrund der Wachstumsphase der Haare empfiehlt der Hersteller eine Einnahme von mindestens 12 Wochen.

Für Ihre Apotheke: Revitensin (PZN 17386423)



www.revitensin.de

Abbildung Betroffenen nachempfunden. REVITENSIN. Wirkstoffe: Acidum hydrofluoricum Dil. D12, Graphites Dil. D8, Pel. talpae Dil. D8, Selenium Dil. D12, Thallium metallicum Dil. D12. Homöopathisches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Haarausfall. Enthält 45 Vol.-% Alkohol. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

¹PharmaSGP GmbH, Fachinformation des Arzneimittels „Spalt Forte“ beschreibt die doppelt so schnelle Aufnahme des Wirkstoffs Ibuprofen vom menschlichen Körper; Stand der Information: Januar 2022. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden, Name geändert. SPALT FORTE. Wirkstoff: Ibuprofen. Für Erwachsene zur kurzzeitigen symptomatischen Behandlung von leichten bis mäßig starken Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen; Fieber. Spalt Forte soll nicht längere Zeit oder in höherer Dosierung ohne ärztlichen oder zahnärztlichen Rat eingenommen werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing