

Viel hilft immer viel?

Gründliches Händewaschen dauert eine Minute und braucht nur Wasser und Seife. Die einfache Hygienemaßnahme ist gerade zu Beginn der kalten Jahreszeit besonders wichtig: Sie kann das Risiko einer Ansteckung mit Krankheitserregern deutlich verringern und trägt dazu bei, sich selbst und andere vor Infektionen zu schützen. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit sensibilisiert für richtiges Händewaschen und klärt über verbreitete Mythen auf.

MYTHOS 1: MIT HEIßEM WASSER WERDEN DIE HÄNDE SAUBERER.

Ob die Hände mit warmem oder kaltem Wasser gewaschen werden, hat keinen Einfluss darauf, wie viele Krankheitserreger entfernt werden. Wichtiger ist es, die Hände 20 bis 30 Sekunden gründlich und an allen Stellen einzuseifen. Die Temperatur kann frei gewählt werden.

MYTHOS 2: WASSER ALLEIN REICHT AUCH AUS.

Händewaschen mit Seife und Wasser löst Krankheitserreger deutlich besser von der Haut als Wasser allein. Steht keine Seife zur Verfügung, ist Händewaschen trotzdem sehr sinnvoll: Ein Teil der Erreger wird auch durch Wasser allein entfernt. Für gesunde Menschen in Privathaushalten haben Seifen mit antimikrobiellen Zusätzen in der Regel keinen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit. Auch Desinfektionsmittel sollten in Privathaushalten nur in begründeten Ausnahmefällen und nicht als Ersatz für gründliches Händewaschen verwendet werden.

MYTHOS 3: JE ÖFTER, DESTO BESSER.

Händewaschen ist wichtig, zu häufiges Waschen mit starken Reinigungsmitteln strapaziert jedoch die Haut unnötig. Der nat



Händewaschen schützt vor dem Risiko, sich mit Krankheitskeimen anzustecken. Foto: pixabay

türliche Säureschutzmantel hat eine wichtige Abwehrfunktion gegen Krankheitserreger und sollte durch das Waschen möglichst nicht zu stark angegriffen werden. Im privaten Alltag reichen Wasser und milde, pH-neutrale Seife aus. Entscheidend ist auch, sich die Hände in den richtigen Situationen zu waschen.

➔ Mehr Informationen und Antworten auf häufige Fragen rund ums Händewaschen bietet das BiÖG hier: www.infektionsschutz.de/haendewaschen/

Starke Muskeln, starke Knochen

Osteoporose – oft auch Knochenschwund genannt – gehört weltweit zu den häufigsten Erkrankungen im höheren Alter. Allein in Deutschland sind mehr als 2 Millionen Menschen betroffen, vor allem Frauen nach den Wechseljahren. Anlässlich des Weltosteoporosetags am 20. Oktober erklärte Chaled Qarizada, Physiotherapeut und Gründer von Physio CKI, wie wichtig Muskelaufbau für die Knochengesundheit ist: „Viele Menschen glauben, dass man sich bei beginnender Osteoporose schonen sollte, um Brüche zu vermeiden – doch das Gegenteil ist der Fall. Knochen brauchen aktive Stoß- und Zugreize, um stark zu bleiben. Durch

Bewegung werden die Zellen angeregt, neue Knochensubstanz einzulagern und die Dichte der Knochenstruktur zu erhalten. Gleichzeitig schützt eine kräftige Muskulatur das Skelett wie ein natürliches Korsett. Sie sorgt für Stabilität, verbessert das Gleichgewicht und senkt das Sturzrisiko drastisch. Es ist nie zu spät, damit anzufangen, denn auch im hohen Alter lässt sich die Knochendichte noch gezielt unterstützen.

Am intensivsten werden die Knochen durch Sportarten gestärkt, bei denen sie das eigene Körpergewicht tragen müssen, wie Nordic Walking oder Wandern. Auch gezieltes Krafttraining kann die Knochenaufbau

enden Zellen aktivieren. Wer unsicher ist, wie man am besten startet, kann sich in der Physiotherapie passende Übungen zeigen lassen. Schwimmen oder Radfahren sind zwar fantastisch für Herz und Kreislauf, reichen als Reiz für den Knochenaufbau allein jedoch oft nicht aus, da der Körper bei diesen Sportarten kaum die eigene Last tragen muss. Wer bereits von Osteoporose betroffen ist, sollte außerdem bei Sport aufpassen, bei dem die Wirbelsäule verdreht wird – wie Golf oder Tennis. Denn diese Bewegungsläufe erhöhen das Risiko für Wirbelkörperbrüche.“

Weitere Informationen gibt es unter www.physio-cki.de

GESUNDHEITS-TIPP

Erkältung oder Grippe: Unterschiede erkennen

Husten, Schnupfen, Halsweh und Erschöpfung sind typisch für eine Erkältung, aber auch eine Grippe verursacht diese Beschwerden. Wie lässt sich also besser einschätzen, ob eher eine Erkältung oder eine echte Grippe vorliegt? Beginn und Schweregrad liefern wichtige Hinweise.

DIE VIREN MACHEN DEN UNTERSCHIED

Während die Begriffe Erkältung und Grippe im Alltag oft deckungsgleich verwendet werden, liegt ein wesentlicher Unterschied in ihrer Virusart.

Eine Erkältung (grippaler Infekt) selbst kann von unterschiedlichen Viren verursacht werden. Hinter einer Infektion können mehr als 200 Viren stecken. Die häufigsten sind jedoch Rhinoviren. Andere typische Auslöser für eine Erkältung sind Adenoviren und saisonale Coronaviren.

Eine Grippe wird dagegen von sogenannten Influenzaviren ausgelöst. Die Erreger unterteilen sich dabei in drei verschiedene Virustypen: Influenza A, B und C. Influenzaviren sind besonders wandlungsfähig, insbesondere der Typ A. Diese Eigenschaft (Mutagenität) erklärt auch, weshalb jedes Jahr eine neue Grippesaison auftritt.

DER KRANKHEITSBEGINN IST EIN WICHTIGER HINWEIS

Eines haben Erkältungs- und Grippeviren schon mal gemeinsam: Sie verbreiten sich über Tröpfcheninfektion und Aerosole in der Luft. Die Ansteckung erfolgt über Husten, Niesen oder Sprechen. Das Risiko, angesteckt zu werden, steigt im

mer dann, wenn sich Menschen länger in geschlossenen und schlecht gelüfteten Räumen aufhalten. Der Virustyp selbst ist dabei mit bloßem Auge nicht identifizierbar.

Dennoch gibt es einen markanten Hinweis, der sich zur Unterscheidung heranziehen lässt. Zwischen einer Erkältung und einer Grippe lässt sich meist danach differenzieren, wie schnell die Erkrankung aufgetreten ist.

Eine Erkältung kündigt sich dabei meist sehr langsam an. Die ersten Symptome sind ein Kratzen im Hals oder eine laufende Nase. Später kommen oft andere hinzu. Über ein bis zwei Tage verstärken sich die Beschwerden allmählich.

Bei einer Grippe zeigen sich die Symptome in der Regel jedoch rapide und sehr heftig. Innerhalb weniger Stunden fühlt man sich völlig matt, was unter anderem dem Fieber geschuldet ist. Viele Betroffene sehnen sich nur noch ins Bett.

ERKÄLTUNG ODER GRIPPE: DIE BESCHWERDEN IM ÜBERBLICK

Symptome bei einer Erkältung (grippaler Infekt)

Bei einer Erkältung verändern sich die Beschwerden oft im Verlauf und fallen im Vergleich zur Grippe eher mild aus. Der Schwerpunkt liegt auf Nase und Rachen. Nach anfänglichem Halskratzen und/oder

Schnupfen folgt häufig ein Husten, der mit der Zeit an Stärke zunehmen kann.

Erkältungssymptome sind:

- Niesen
- Halskratzen
- Halsschmerzen
- laufende oder verstopfte Nase
- Husten
- leichte Kopf- und Gliederschmerzen
- manchmal erhöhte Temperatur

Meist klingt die Erkältung innerhalb von sieben bis zehn Tagen ab. Gereizte Schleimhäute brauchen manchmal jedoch etwas mehr Genesungszeit. Daher kann Husten etwas länger anhalten.

Symptome bei einer Grippe

Bei einer Grippe wird das Immunsystem stärker in Mitleidschaft genommen. Die Immunantwort auf das Eindringen von Influenzaviren in den Körper kann mitunter stark ausfallen. Zu Atemwegsbeschwerden treten dabei oft Muskel-, Gelenk- und Kreislaufbeschwerden auf.

Das sind typische Grippesymptome:

- plötzlichiges Krankheitsgefühl
- Fieber
- Schüttelfrost
- starke Kopf- und Gliederschmerzen
- trockener Reizhusten
- Halsschmerzen
- starke Müdigkeit und Schwäche
- Auch Schnupfen kann auftreten

ten, jedoch in schwächerer Form als bei einer Erkältung.

Bei einem unkomplizierten Verlauf klingt eine Grippe wie eine Erkältung nach ein bis zwei Wochen ab. Da das Schwächegefühl und der Husten etwas länger dauern können, sollte die Belastung jedoch nur langsam gesteigert werden.

Eine Grippe kann in einigen Fällen außerdem einen schweren Verlauf annehmen. Das passiert meist dann, wenn schützende Immunzellen infolge einer starken Immunantwort verloren gehen. Da hierbei auch die Abwehr der Lunge geschwächt werden kann, ist eine rasche medizinische Behandlung wichtig, um lebensbedrohliche Komplikationen früh zu erkennen.

GRIPPEIMPfung ZUM SCHUTZ VOR SCHWEREN VERLÄUFEN

Während es gegen die vielen Erkältungsviren keine allgemeine Impfung gibt, ist es möglich, sich gegen Influenza jährlich zu impfen. Dabei verhindert eine Grippeimpfung vielleicht nicht immer eine Ansteckung, aber sie kann das Risiko für schwerwiegende Verläufe und Komplikationen senken.

Eine Grippeimpfung ist besonders für Risikogruppen ein wichtiger Schutz. Hierzu gehören Menschen ab 60 Jahren, Schwangere, chronisch Erkrankte und medizinisches Personal. Auch enge Kontaktpersonen können von der Impfung profitieren.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken



Jörg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.

Gesundheit

ANZEIGE

Ratgeber: Stark im Alltag

Das Geheimnis der fitten 70-Jährigen: PROTEIN

Der Körper verliert ab 40 täglich an Kraft – die meisten merken es erst, wenn es zu spät ist.

Mit 70 noch topfit – oder nach wenigen Schritten außer Puste? Der Unterschied entscheidet sich schon viel früher, als die meisten denken. Und er hat mit etwas zu tun, das Sie täglich essen. Die gute Nachricht: Sie können es aktiv beeinflussen.

Ab 40 baut Ihr Körper schleichend Muskelmasse ab¹. Jeden Tag. Sie kommen langsamer vom Sofa hoch, die Treppe wird anstrengender, die Einkaufstaschen schwerer. Das ist keine Einbildung – die Medizin nennt es Sarkopenie.

Der Hauptgrund? Zu wenig Protein. Nicht, weil Sie schlecht essen. Sondern weil Ihr Körper ab 40 Protein schlechter verwerten kann und gleichzeitig mehr davon braucht. Wer seine Muskeln erhalten will, kommt bei 70 kg auf über 110 g täglich – das wären 3½ Schnitzel oder 11 Naturjoghurts. Jeden Tag.

NEU: Reinstes Protein aus der Apotheke

pureSGP Clear Protein ist kein klebriger Bodybuilder-Shake, sondern ein klares Protein, das sich auflöst wie Wasser. Entwickelt für Menschen ab 40, die ihre Muskeln,



ihre Kraft und ihre Selbstständigkeit erhalten wollen. Darin steckt reines Whey-Isolat, angereichert mit Zink für eine normale Eiweißsynthese und Vitamin B6 für den normalen Eiweißstoffwechsel. Zwei Löffel in kaltes Wasser, kurz schüt-

teln – fertig. Schmeckt wie ein leichtes Erfrischungsgetränk in Peach Ice Tea oder Grapefruit, mit nur 85 Kalorien pro Portion. Zuckerfrei. Fettfrei. Laktosearm. Wenn es so einfach sein kann, warum probieren Sie es dann nicht aus?



NEU

Für Ihre Apotheke:
pureSGP Clear Protein
Peach Ice Tea: PZN 20574134
Grapefruit: PZN 20574140
www.puresgp.de

Rheumatische Schmerzen in Gelenken, Muskeln und Knochen

Gelenkschmerzen?

Diese rezeptfreien Arzneitropfen versprechen Hilfe!

Kennen Sie ihn auch, diesen stechenden Schmerz im Knie? Oder die steife Hüfte? Ob auf der Treppe oder beim Aufstehen: Wenn rheumatische Gelenkschmerzen den Alltag belasten, sollten Sie etwas dagegen unternehmen. Was heute immer mehr Betroffene begeistert: spezielle Arzneitropfen namens Rubaxx, die Gelenkschmerzen wirksam und schonend zugleich behandeln.

Das am häufigsten von Schmerzen betroffene Gelenk ist das Kniegelenk. Kein Wunder, trägt es doch jeden Tag unser gesamtes Körpergewicht! Aber auch Hüfte, Schultern oder Finger machen häufig Probleme. Betroffene haben meist nur einen Wunsch: endlich Schmerzlinderung! Die gute Nachricht: Forscher entdeckten in Nord- und Südamerika einen speziellen Arzneistoff, der genau hier wirksame Hilfe leistet (in Rubaxx, Apotheke).

Spezieller Arzneistoff überzeugt

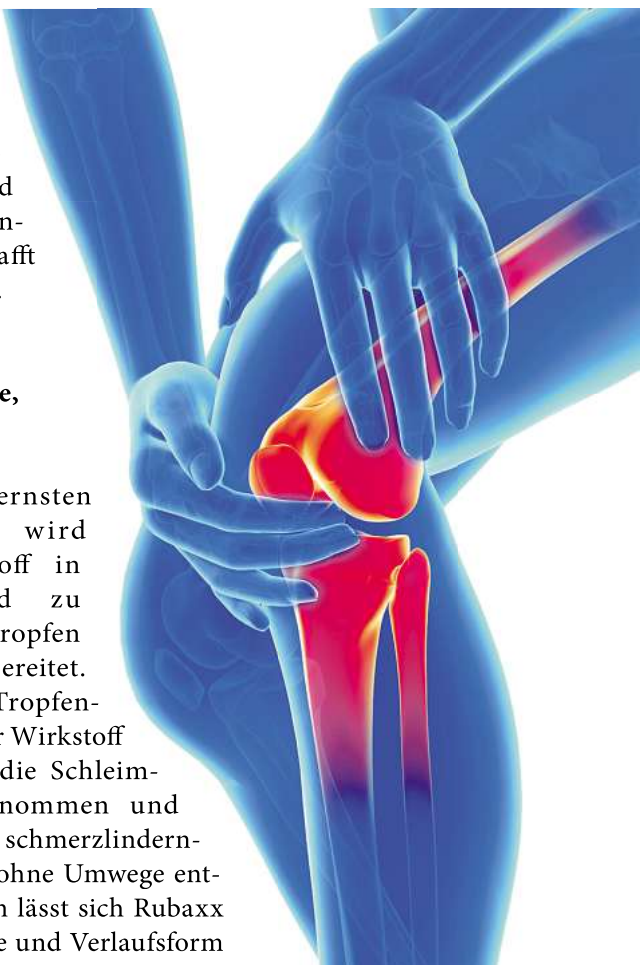
Das Besondere an diesem Arzneistoff (Rhus toxicodendron): Er ist heute gut erforscht und wird wegen seiner schmerzlindernden Wirkung bei rheumatischen Schmerzen in Gelenken, Muskeln, Sehnen und Knochen

besonders geschätzt. Aber auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengung verschafft er Linderung.

Wirkung ohne Umwege, individuell dosierbar

Mit modernsten Methoden wird der Wirkstoff in Deutschland zu den Arzneitropfen Rubaxx aufbereitet. Dank der Tropfenform wird der Wirkstoff direkt über die Schleimhäute aufgenommen und kann so seine schmerzlindernde Wirkung ohne Umwege entfalten. Zudem lässt sich Rubaxx je nach Stärke und Verlaufsform der Schmerzen individuell dosieren. Rubaxx wirkt 100 % natürlich und schlägt nicht auf den Magen. Damit sind Rubaxx Arzneitropfen auch zur Einnahme bei chronischen Schmerzen geeignet.

Fragen Sie bei rheumatischen Gelenkschmerzen in Ihrer Apotheke nach Rubaxx (rezeptfrei)!



Für Ihre Apotheke:
Rubaxx
(PZN 13588561)



www.rubaxx.de

¹Leon, A. S. (2016): „Attenuation of Adverse Effects of Aging on Skeletal Muscle by Regular Exercise and Nutritional Support.“ In: American Journal of Lifestyle Medicine, 11(1), S. 4–16.
• Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX. Wirkstoff: Rhus toxicodendron Dil. D6. Homöopathisches Arzneimittel bei rheumatischen Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing