



A P O T H E K E R H A U S

20148 HAMBURG · ALTE RABENSTR. 11A · TEL. (040) 44 80 48 0 · FAX (040) 44 38 68

APOTHEKERKAMMER HAMBURG · HAMBURGER APOTHEKERVEREIN E.V.

PRESSEMITTEILUNG
27. Juni 2008

Hamburger Apotheker: Bei Sommergrippe helfen Schonung und viel Flüssigkeit

Schnupfen, Husten und Heiserkeit sind in den warmen Sommermonaten besonders unangenehm. Doch gerade bei großer Hitze sind viele Menschen für Infektionen anfällig und leiden an der Sommergrippe.

„Zwar wird auch die Sommergrippe durch Viren ausgelöst. Doch im Gegensatz zur echten Grippe – der Influenza – ist die Infektion eher harmlos. Die Beschwerden sind meist milder und klingen schneller wieder ab“, erklärt der Präsident der Apothekerkammer Hamburg, Rainer Töbing. „Ist es warm, haben die Erreger leichtes Spiel, denn dann können sie sich gut vermehren“, so der Apotheker. Betroffene leiden bei dem grippalen Infekt meist unter Erkältungssymptomen und Fieber. Gleichzeitig können auch Magen-Darm-Erkrankungen auftreten.

„UV-Strahlen schwächen die Abwehrkräfte. Zudem schwitzt man durch die Wärme mehr, und der Körper verliert viel Flüssigkeit und wichtige Mineralstoffe“, erläutert Dr. Jörn Graue, Vorsitzender des Hamburger Apothekervereins. Sind die Schleimhäute von Nase, Mund und Rachen zusätzlich ausgetrocknet, zum Beispiel begünstigt durch einen ständigen Wechsel von Wärme und Kälte durch Klimaanlage oder Zugluft, setzen sich die Viren fest und verursachen die typischen Symptome. „Die Erreger werden durch eine so genannte Tröpfcheninfektion übertragen, nämlich beim Sprechen, Niesen und Husten. Treffen viele Menschen auf engem Raum wie in Bussen, Schwimmbad oder am Arbeitsplatz aufeinander, ist die Ansteckungsgefahr besonders groß“, sagt Graue.

Bei einer Infektion rät Töbing vor allem zu körperlicher Ruhe und viel Trinken. Hitze und direkter Sonneneinstrahlung sollte man besser aus dem Weg gehen. Die Erkältungssymptome können mit Medikamenten gelindert, das Immunsystem durch Vitamine gestärkt werden. Zur Auswahl geeigneter Präparate gibt es fachlichen Rat in der Apotheke.

Vorbeugen kann man einer Sommergrippe kaum, weiß Graue: „Bei hohen Temperaturen sollte man ausreichend trinken, allerdings keine eisgekühlten Getränke.“ Wer Temperaturschwankungen und Zugluft meidet, schützt die Schleimhäute. Nach dem Baden empfiehlt Graue, sich ordentlich abzutrocknen und die nassen Sachen sofort zu wechseln, damit der Körper nicht auskühlt. Ebenso sollte verschwitzte Kleidung schnell gewechselt werden.

Ansprechpartner: Dr. Reinhard Hanpft, Tel. 040 - 44 80 48-30

Hinweise an die Redaktion: Die Apothekerkammer Hamburg ist die Berufsorganisation aller Apotheker in der Freien und Hansestadt Hamburg. Der Hamburger Apothekerverein e.V. ist der Verband der selbstständigen Apothekenleiter in Hamburg.