



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

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

APOTHEKERKAMMER HAMBURG · HAMBURGER APOTHEKERVEREIN E.V.

PRESSEMITTEILUNG

15. Januar 2009

Grippewelle nähert sich Hamburg: Hygiene kann vor Ansteckung schützen

Die diesjährige Grippewelle nähert sich der Hansestadt. In den Nachbarbundesländern Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen meldet die Arbeitsgemeinschaft Influenza des Robert-Koch-Instituts bereits ein stark erhöhtes Auftreten von Atemwegserkrankungen. Hamburgs Apothekerinnen und Apotheker raten, sich durch angemessene Hygiene vor der Ansteckung mit Erkältungs- oder Grippeviren zu schützen.

„Wer kann, sollte größere Menschenansammlungen meiden, da hier die Gefahr der Ansteckung besonders hoch ist“, sagt Rainer Töbing, Präsident der Apothekerkammer Hamburg. Denn die Erreger werden in der Regel durch eine Tröpfcheninfektion übertragen. Auch auf Gegenständen können sie eine Zeit lang überleben: Türgriffe und Haltestangen in öffentlichen Verkehrsmitteln sind deshalb häufig Quellen der Ansteckung. „Wer sich vor diesem Übertragungsweg schützen möchte, sollte sich in der Erkältungssaison häufig die Hände mit Wasser und Seife waschen“, rät Töbing. Wenn es nicht unhöflich erscheint, sollte im Winter auf das Schütteln der Hände verzichtet werden.

Regelmäßiges Lüften am Arbeitsplatz kann helfen, die Viruslast im Büro zu reduzieren. „Wer sich viel in trockener Heizungsluft aufhält, sollte darauf achten, dass seine Schleimhäute nicht austrocknen. Sie werden sonst Erregern gegenüber anfälliger“, sagt Dr. Jörn Graue, Vorsitzender des Hamburger Apothekervereins. Schützen kann ein befeuchtendes Nasenspray mit Koch- oder Meersalz aus der Apotheke. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann zudem helfen, die eigenen Abwehrkräfte zu stärken. Auch diverse Präparate zur Nahrungsergänzung aus der Apotheke können das Immunsystem unterstützen.

Die vorbeugenden Maßnahmen schützen gleichermaßen vor einer Ansteckung mit Rhinoviren, den häufigsten Auslösern einer herkömmlichen Erkältung, und Grippeviren, den Erregern der echten Influenza. Im Gegensatz zu einer normalen Erkältung ist die echte Grippe unter Umständen eine gefährliche Erkrankung. „Insbesondere bei Menschen mit einem geschwächten Immunsystem kann die Influenza unbehandelt bis zum Tod führen“, sagt Töbing. Nach Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit sterben in Deutschland jährlich zwischen 8.000 und 10.000 Menschen an den Folgen einer Influenza.

„Es ist noch nicht zu spät, sich gegen Grippe impfen zu lassen“, sagt Graue. Bis sich der Schutz aufgebaut hat, dauert es etwa 14 Tage. „Die Leistungsfähigkeit der Abwehrkräfte nimmt im Alter ab. Für Menschen über 60 Jahre ist die Gripeschutzimpfung deshalb besonders wichtig“, sagt Graue. Auch für Patienten mit chronischen Erkrankungen wie Asthma oder Diabetes sowie für medizinisches Personal, Pflegekräfte und Personen mit vielen Kundenkontakten ist die Grippeimpfung empfohlen.

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.