

Der jährliche Pieks

Mit dem Herbst beginnt die Erkältungs- und Grippezeit. Doch von Fieber, Husten, Schnupfen und Heiserkeit möchte man **verschont** bleiben. Gut zu wissen: Gegen Influenza hilft eine Impfung.



Die Keime lauern während der kalten Jahreszeit fast überall: Sie befinden sich an Türklinken, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder an Geldstücken und schwirren in der Atemluft. Einige Personen setzen auf ihre körpereigene Abwehr und ergreifen verschiedene Maßnahmen, um das Immunsystem zu stärken. Häufiges Händewaschen, Desinfizieren, Lüften der Räume und das Tragen von Atemmasken können vor einer Ansteckung bewahren. Empfehlen Sie Ihren Kunden außerdem, ausreichend Ab-

stand zu Erkrankten zu halten. Dass diese Vorkehrungen nicht immer genügen, zeigen die Zahlen der Grippeopfer. Um den Influenzaviren standzuhalten, wird daher empfohlen, in der Zeit von September bis November eine Impfung durchführen zu lassen.

Wer soll sich impfen lassen? Die Ständige Impfkommission (STIKO) sieht die Influenza-Impfung für alle Personen ab 60 Jahren, für Schwangere, für medizinisches Personal, für Menschen mit erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grund-

leidens sowie für Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen vor. Ende Oktober gilt bei Senioren als optimaler Impfzeitpunkt, da die Konzentration der Antikörper bei ihnen schneller abnimmt. Hat man einmal eine Impfung verpasst, ist es selbst zu Beginn oder im Verlauf der Grippewelle noch möglich, diese nachzuholen. Allerdings steigt dann das Risiko, dass man sich infiziert, bevor der Schutz vollständig aufgebaut ist. Bis dahin vergehen etwa 10 bis 14 Tage. Da nie vorhersehbar ist, wie lange die Grippewelle anhalten wird, ist auch eine späte Impfung stets lohnenswert.

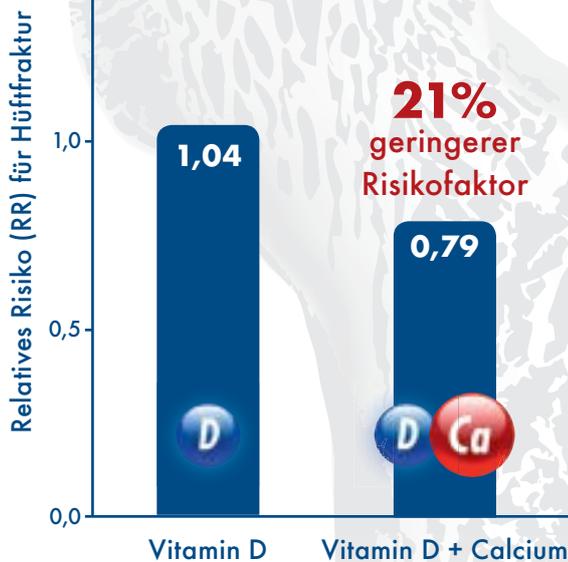
Jedes Jahr aufs Neue Der saisonale Influenza-Impfstoff enthält Antigene von Varianten der Virustypen, welche für die Mehrzahl an Influenza-Infektionen verantwortlich sind. Bei den Erregern handelt es sich um sogenannte Orthomyxoviren, die in die Typen A, B und C eingeteilt werden. Für den Menschen sind lediglich die A- und B-Viren bedeutsam. Weil sie sich ständig verändern, wird die Stammzusammensetzung des Impfstoffes stets an die aktuelle epidemiologische Situation angepasst.

Erkältung versus Influenza Viele Kunden verwenden die Begriffe grippaler Infekt und Influenza synonym, obwohl sich die Symptome der beiden Varianten klar unterscheiden: Die Grippe beginnt plötzlich und geht mit starken Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber sowie mit einem ausgeprägten Krankheitsgefühl einher. Eine Erkältung hingegen bahnt sich über zwei bis drei Tage an, verstärkt sich nach und nach und ist schließlich nach etwa einer Woche meist überwunden. Auch wenn beide Krankheiten viral ausgelöst werden, sind ihre Erreger dennoch unterschiedlicher Natur: Rhino- und Coronaviren rufen einen grippalen Infekt hervor, während die Grippe durch Influenzaviren verursacht wird. Die Impfung gegen Influenza bietet also keinen Schutz vor Erkältungen. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)*

Ohne Calcium keine Osteoporose-Prophylaxe

Mit Calcium und Vitamin D verringert sich das Risiko einer Hüftfraktur um 21%*



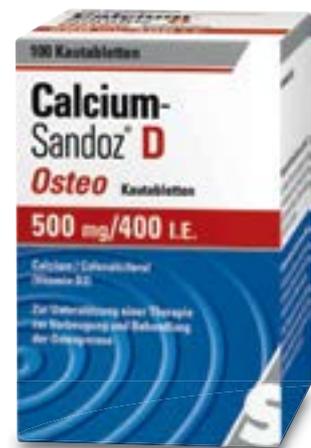
Eine detaillierte Meta-Analyse* belegt eindeutig die Notwendigkeit von Calciumgaben zusätzlich zu Vitamin D zur effektiven Prophylaxe von Frakturen.

Die Ergebnisse von 4 Studien mit nur der Gabe von Vitamin D wurden verglichen mit den Ergebnissen von 6 Studien mit der Gabe der Kombination aus Calcium und Vitamin D. Bei der Kombination von Calcium (1.000–1.200 mg) und Vitamin D (700–800 I.E.) waren die Effekte auf Knochendichte und Bruchrisiko signifikant höher.

Empfehlen Sie den Marktführer:**
Calcium-Sandoz® D Osteo

mit 3-fach-Effekt durch Vitamin D:

- ✓ Steigert die Calcium-Aufnahme
- ✓ Erhöht die Calcium-Einlagerung
- ✓ Verbessert die Knochendichte



* Boonen et al., 2007; J.Clin. Endocrinol. Metab. 92: 1415-1423.

** IMS Pharmascope: Marktführer nach Sell-out units 12.2013 vs 12.1012.

 **SANDOZ**
a Novartis company

Calcium-Sandoz® D Osteo Kautabletten: Wirkstoffe: Calciumcarbonat/Colecalciferol **Zusammensetzung:** 1 Kautbl. enth. 1250 mg Calciumcarbonat (entspr. 500 mg Calcium), 4 mg Colecalciferol-Trockenkonz., (entspr. 10 µg/400 I.E. Colecalciferol [Vit. D₃]), Sorbitol (Ph.Eur.), Orangenaroma (enth. Isomalt, Orangenaroma, Glycerol(mono/di)seifeisfettsäureester), Povidon K 30, Mg-Stearat (Ph.Eur.), Aspartam, all-rac-Tocopherol, Sucrose, Na-Ascorbat, mittelkett. Triglyceride, hochdisp. Siliciumdioxid, Stärke mod. (Mais). **Anwendungsgeb.:** Vorbeug. u. Behandl. v. Vit.-D- u. Ca-Mangelzust. b. ält. Menschen. Vit.-D- u. Ca-Supplement z. Unterstütz. einer spez. Therap. z. Prävent. u. Behandl. der Osteoporose. **Gegenanz.:** Überempf. geg. Inhaltsst., Krankh., die Hyperkalzämie od. Hyperkalzurie zur Folge haben, Nierensteine, Hypervitaminose D. **Nebenwirk.:** Hyperkalzämie, Hyperkalzurie, Verstopf., Blähungen, Übelk., Abdominalschmerzen, Diarrhö, Pruritus, Hautausschlag, Urtikaria. Enth. Aspartam, Sorbitol, Isomalt, Sucrose. Weit. Einzelh. u. Hinw. s. Fach- u. Gebrauchsinfo. Apothekenpflichtig. **Mat.-Nr.:** 3/51004220 **Stand:** Dezember 2011, Sandoz Pharmaceuticals GmbH, Raiffeisenstraße 11, 83607 Holzkirchen