

Der Sommergrippe was husten

Schnupfen, Halsweh und Husten bei 30 °C im Schatten? Helfen Sie Ihren Kunden, die **Symptome** zu lindern und schnell wieder fit zu werden.

Mit der gefährlichen „echten“ Grippe, die durch Influenzaviren hervorgerufen wird, hat die Sommergrippe nichts zu tun. Vielmehr handelt es sich dabei um einen einfachen grippalen Infekt – eine „Erkältung im Sommer“ eben. Neben klassischen Symptomen wie Schnupfen, Halsweh, Husten, Kopfschmerzen und leichtem Fieber kann es im Krankheitsverlauf auch zu Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall und Erbrechen kommen. Betroffene fühlen sich ver-

ständlicherweise elend, doch glücklicherweise ist die Infektion in der Regel harmloser Natur und nach einigen Tagen ist das Schlimmste vorbei. Auslöser der Sommergrippe sind Viren.

Vorbeugen Im Sommer sind es vor allem Faktoren wie eisige Klimaanlage, kühler Fahrtwind im Cabrio, nasse Kleidung, lange Sonnenbäder und zu geringe Flüssigkeitszufuhr, die die körpereigene Abwehr schwächen. Vorbeugen kann, wer trotz herrlichem Sonnenschein vernünftig handelt: den

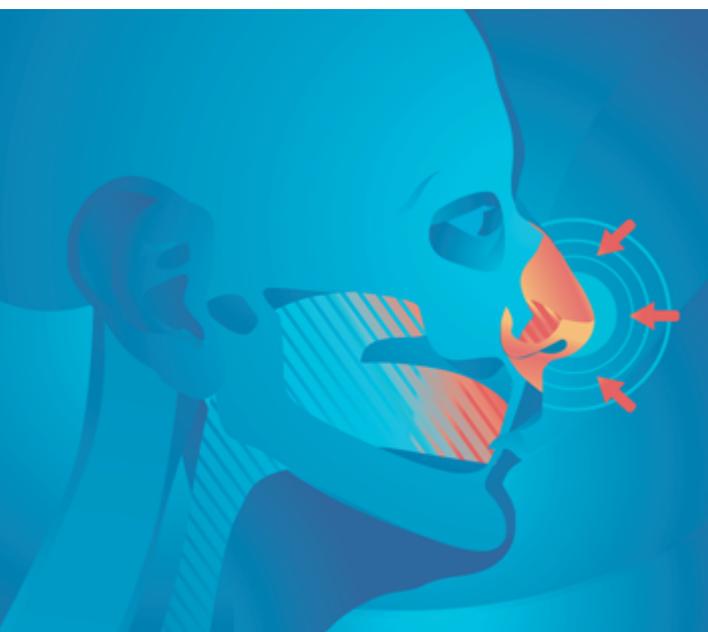
nassen Badeanzug zügig wechseln, auf langes Sonnenbaden verzichten, extreme Temperaturschwankungen meiden, sich vitaminreich ernähren und reichlich trinken.

Lindern In die Apotheke kommen Kunden meist erst, wenn die Nase schon läuft, der Hals kratzt und der Kopf schmerzt. Bei komplikationslosem Verlauf der Sommergrippe können Sie dann Arzneimittel für die Selbstmedikation empfehlen, die auch bei einer Erkältung im Winter Linderung versprechen. Wirksam sind unter anderem Nasenspülungen, salzhaltige Nasentropfen oder – bei verstopfter Nase – abschwellende Sprays, schleimlösende Medikamente gegen Husten sowie lokal wirksame Lutschtabletten, Gurgellösungen oder Rachensprays gegen Halsweh. Kopfschmerzen und Fieber können Erkältete, so Kontraindikationen ausgeschlossen sind, mit Paracetamol, ASS oder Ibuprofen zu Leibe rücken. Riesig ist die Auswahl an pflanzlichen Helfern: Hustenmittel mit Thymiankraut, Efeublättern und Primelwurzeln, Erkältungsbalsame mit Eukalyptus- und Kiefernadelöl sowie Gurgellösungen mit Salbei und Kamille gehören zu den Klassikern. Hausmittel wie Wadenwickel und Dampfinhalationen versprechen

ebenfalls Linderung. Geht die Infektion mit Durchfall einher, sind Elektrolytlösungen eine gute Empfehlung, um den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust auszugleichen. Raten Sie Ihren Kunden außerdem, viel zu trinken, sich Ruhe und körperliche Schonung zu gönnen.

Nachfragen Klagt ein Kunde beispielsweise über anhaltenden Fließschnupfen, könnte sich dahinter auch eine bisher nicht diagnostizierte Pollenallergie verbergen. Und ist das Nasensekret nicht klar, sondern gelblich-grün, liefert dies möglicherweise einen Hinweis auf eine Sinusitis. In beiden Fällen ist ein Arztbesuch unumgänglich. Unbedingt zum Arzt schicken sollten Sie Kunden auch, wenn die Infektion mit hohem Fieber und mit ungewöhnlichen oder starken Beschwerden einhergeht. Und noch ein Tipp für das Beratungsgespräch: Oft tritt die Sommergrippe ausgerechnet im Urlaub auf, denn klimatische Veränderungen oder eine stressreiche Anreise können dem Immunsystem zusetzen. Darauf sollten Ihre Kunden vorbereitet sein und für den Akutfall wirksame Arzneimittel in der Reiseapotheke haben. ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin



© Miodrag Nikolic / www.iStockphoto.com