

# IMMUN mit System!

AUSGABE 3

Infos & Tipps:  
Lernen Sie Ihr  
Immunsystem  
kennen!



**PLUSPUNKT**  **APOTHEKE**  
IM ODER-CENTER

# Unser Wachdienst ist auf Zack – Tag und Nacht

Rund um die Uhr attackieren Keime unseren Körper. Meistens erfolglos, weil unsere Immunabwehr ganze Arbeit leistet – ein teils angeborener Schutzmechanismus, den wir aber nicht dem Zufall überlassen dürfen. Denn durch falsche Ernährung, ungesunde Verhaltensweisen und negative Einflüsse steht unser Immunsystem zusätzlich unter Druck. Wir müssen es schützen.

## Wichtig:

- + geregelter Biorhythmus
- + genug Energie (Eiweiß und Glukose)
- + Fettsäuren (DHA u. EPA)

## Welt voller Risiken

Die Welt ist voller Bakterien, Viren und tierischer Einzeller, die unseren Körper für den perfekten Ort zum Leben und Fortpflanzen halten. Unser Immunsystem macht es diesen ungebetenen Gästen so schwer wie möglich. Oft merken wir den Angriff nicht einmal.

Schon Haut und Schleimhäute sind für die meisten Angreifer eine wirksame Barriere. Ihr Schutz ist wichtig. Sind sie angegriffen oder beschädigt, haben es Viren und Bakterien leichter – deshalb auch kleine Verletzungen säubern und gut versorgen.

## Unangenehm, aber wichtig

Unser Immunsystem ist teils angeboren, aber es lernt auch dazu. Die angeborene Abwehr sorgt dafür, dass Angreifer auch nach Überwinden der Hautbarriere kein freies Spiel haben: Unbekanntes wird sofort bekämpft mit dem Ziel, die Außenhülle des Eindringlings massiv zu beschädigen. Unsere körpereigenen Fresszellen, die Makrophagen, machen ihrem Namen alle Ehre, fressen den Angreifer auf und geben Signale ab,

die eine Entzündungsreaktion auslösen. Zugegeben: Sie ist so unangenehm wie eine neben uns startende Sirene – wer freut sich schon über Husten, Schnupfen und Fieber. Aber die Reaktion ist wichtig, weil sie viele Helfer zum Angriffsort ruft, die dort Gutes verrichten.



## GUT FÜRS IMMUNSYSTEM



Ausgewogene  
Ernährung



Regelmäßige  
Entspannung



Schlaf



Sport



Sonne tanken  
(Vitamin D)

### *Schlaue Aufpasser*

Gelingt das Ausschalten der Angreifer nicht sofort, sammeln sich im Knochenmark entstandene B-Zellen in den Lymphknoten und der Milz, um Antikörper zu bilden. In der Thymus-Drüse entwickeln sich T-Zellen, die komplexe Strukturen beseitigen können. Zusammen mit den B-Zellen sind sie die spezifische Immunabwehr, die gezielt Bakterien und Viren

erkennt, zerstört und sich die ungebetenen Gäste fürs nächste Mal merkt. Unser Wachpersonal verschont gute Bakterien wie etwa die der Darmflora, wo unser Immunsystem seine Basis hat. Ein Antibiotikum hingegen kennt kein Gut und Böse und eliminiert alle Bakterien. Deshalb ist ein Wiederaufbau der Darmflora nach einer Antibiotika-Therapie wichtig.

### *Das Immunsystem altert*

Mit steigendem Alter verliert das Immunsystem an Schlagkraft und nicht für jeden Erreger können neue Antikörper produziert werden: Die Grippe kann für ältere Menschen ab 60 Jahren besonders gefährlich sein. Viele Experten raten Älteren zur Influenza-Impfung – so lässt sich das Krankheitsrisiko halbieren und eine mögliche Erkrankung kann milder verlaufen.

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung eine gute gesundheitliche Basis legen können. Welchen Einfluss körperliche Bewegung auf Ihre Abwehrkräfte hat, warum ihnen ausreichender und guter Schlaf so wichtig sind und wie Sie sich mit der Vermeidung von Stress viel für sich tun können.

*Schon gewusst?*

80 %

DER IMMUNZELLEN  
SITZEN IM DARM

## DAS SCHADET DEM IMMUNSYSTEM



Bewegungsmangel



Alkohol &  
Rauchen



Stress



Zu wenig  
Schlaf



Vitaminmangel

# Gut und ausgewogen essen hilft der Abwehr



Vitamine & Co.

Eine ausgewogene Ernährung stärkt das Immunsystem: Mit den **Vitaminen A, C, D und E** und den Spurenelementen **Eisen, Zink und Selen** bekommt unsere Abwehr, was sie braucht. In der Regel nehmen wir unseren Tagesbedarf davon mit der Nahrung zu uns. Fehlendes kann durch qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungsmittel dem Körper zugeführt werden: Wichtig ist eine gute Bioverfügbarkeit, damit möglichst viel verwertet werden kann.

## Helfer für die Abwehr

|           |                                                                                                                                                  |                                                                                                                   |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VITAMIN A | für Haut und Schleimhäute: besonders in gelben, roten und orangen Obst- und Gemüsesorten, aber auch in der Leber von Seefischen und Wirbeltieren |  TAGESBEDARF<br><b>0,9 mg*</b>   |
| VITAMIN C | in Zitrusfrüchten, Johannisbeeren, Sanddorn, Kartoffeln und Paprika                                                                              |  TAGESBEDARF<br><b>102,5 mg*</b> |
| VITAMIN D | v.a. in Hering, Lachs, Austern oder Thunfisch vorhanden, wird auch gebildet, wenn Sonnenlicht auf die Haut trifft                                |  TAGESBEDARF<br><b>20 µg*</b>    |
| VITAMIN E | v.a. in Pflanzenölen enthalten                                                                                                                   |  TAGESBEDARF<br><b>12,6 mg*</b>  |
| EISEN     | verfügbar in tierischen Innereien, Weizenkleie, Pfifferlingen oder Zartbitterschokolade                                                          |  TAGESBEDARF<br><b>11,3 mg*</b> |
| ZINK      | liefern Vollkornprodukte, Fleisch, Schalentiere oder Milcherzeugnisse                                                                            |  TAGESBEDARF<br><b>11 mg*</b>  |
| SELEN     | Paranüsse und bestimmte Fischarten wie Hering oder Rotbarsch sind gute Lieferanten                                                               |  TAGESBEDARF<br><b>65 µg*</b>  |

\* Bei den Angaben handelt es sich um von uns gemittelte Werte anhand der Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung; jeweils der Tagesbedarf eines Erwachsenen ab 18 Jahren. Der tatsächliche Bedarf hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht oder Schwangerschaft ab. Wir beraten Sie gerne.







*Wir empfehlen:*



### VITAMIN D – DAS SONNENSCHNITT-VITAMIN

Da Vitamin D an der Steuerung von Zellteilung und Zellwachstumbeteiligt ist, hilft es der Haut, gesund zu bleiben. Außerdem unterstützt Vitamin D Haut und Immunsystem im Kampf gegen Fremdkörper und Krankheitserreger, indem es körpereigene Abwehrstoffe aktiviert und steuert. Wenn der Körper zu wenig Sonnenstrahlung ausgesetzt ist, kann ein Vitamin D-Mangel auftreten.

**Dekristol® 1.000 I.E. Tabletten**  
100 Stück



### MIKRONÄHRSTOFFE

Orthomol Vital f (für Frauen) und Vital m (für Männer) ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Es enthält wichtige Mikronährstoffe für Nervensystem und Energiestoffwechsel. Mit Magnesium und B-Vitaminen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung. Enthält Omega-3-Fettsäuren und Calcium.

**Orthomol® vital f oder vital m**  
30 Trinkampullen

### *Vitamin C und Zink für Ihre Gesundheit*

Vitamin C ist wasserlöslich und verlässt den Körper schnell – deshalb mehrmals täglich Obst- und Gemüse essen oder ein Depot-Präparat wählen, das dosiert den Wirkstoff abgibt. Zink wird im Körper nicht gut gespeichert und muss regelmäßig zugeführt werden.





*„Im Darm liegt der Ursprung von Gesundheit oder Krankheit.“*

... so sagt es eine alte chinesische Weisheit.

Tatsächlich befinden sich 80 Prozent aller Immunzellen im Dün- und Dickdarm.

Stress, falsche Ernährung, aber auch eine Antibiotika-Therapie schädigen den Darm:

Wir sollten uns schnell wieder mit ihm vertragen.



### AGILES ABWEHRZENTRUM

Ein gesunder Darm wehrt Bakterien, Viren, Pilze und Umweltgifte ab und regelt die Verdauung. Damit Darmschleimhaut und Mikrobiom, die sogenannte Darmflora, gut funktionieren, achten wir am besten auf die Ernährung.

- Kaffee
  - schwarzer Tee
  - Alkohol
- }
- nur in Maßen trinken

Lieber zu stillem Wasser oder Kräutertee greifen. Auch verarbeitete Lebensmittel enthalten oft schädliche Zusätze – auf allzu fett- und zuckerhaltiges Essen zu verzichten lohnt sich ebenso wie langsames Essen und gründliches Kauen.

## Präbiotische Pluspunkte

Präbiotische Lebensmittel wie

- Chicorée, Bananen, Knoblauch,
- Zwiebeln, Lauch, Spargel, Schwarzwurzeln
- Löwenzahn und Artischocken

unterstützen gesundheitsfördernde Darmbakterien – ebenso  
**fermentierte Nahrungsmittel** wie

- Kefir, Sauerkraut
- Chinakohl oder Miso-Paste

Mit einem hochwertigen Probiotikum helfen wir Darmflora, Verdauung und Immunsystem:  
Ratsam ist eine solche Darmsanierung vor allem während oder nach der Einnahme von  
Medikamenten wie Antibiotika. So vermeiden wir wiederkehrende Infekte.



## Wir empfehlen



### MIT 10 BAKTERIENSTÄMMEN

Gerade bei einer Antibiotika-Therapie ist es wichtig, dem Körper „Nachschub“ in Form von natürlich im menschlichen Darm vorkommenden Bakterien zuzuführen die sich im Darm auch ansiedeln und vermehren können.

#### **OmniBiotic® 10**

10 x 5 g Portionsbeutel

### AUF MIKROKULTUREN-BASIS

Speziell zur Behandlung eines Reizdarmsyndroms mit den typischen Symptomen: Verstopfung, Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Blähbauch entwickelt. Kijimea Reizdarm legt sich auf die geschädigte Darmwand wie ein Pflaster auf eine Wunde.

#### **Kijimea® Reizdarm**

28 Kapseln

## Gut für den Darm ...

Fermentierte Nahrungsmittel liefern gute Darmbakterien – wenn sie frisch zubereitet werden, denn Bakterien sterben schnell ab.

**Unser Tipp:** Auf Nummer sicher gehen mit probiotischen Produkten von uns.





# Warum Bewegung unsere Abwehr stärkt

Unser Immunsystem können wir trainieren – mit moderater Bewegung. Dadurch kurbeln wir unsere Abwehrkräfte ordentlich an. Warum Sport im richtigen Maß so guttut, erfahren Sie jetzt.



## DARUM BRINGT SPORT DIE ABWEHR AUF TRAB

Sind wir aktiv, schüttet unser Körper Adrenalin aus. Das Hormon ist eine treibende Kraft: Dadurch vermehren sich die Abwehrzellen schneller und sind aktiver, wir haben zum Beispiel mehr T- und B-Lymphozyten im Blut.

Diese Vertreter der weißen Blutkörperchen übernehmen spezifische Aufgaben, um Eindringlinge abzutöten. Außerdem sind die natürlichen Killerzellen besser in der Lage, Erreger zu erkennen und anzugreifen.

Bewegen wir uns weniger, sinkt die Zahl der Abwehrzellen.

Trotzdem entsteht ein Trainingseffekt für das Immunsystem. Das Ergebnis: Potenziell schädliche Zellen werden besser beseitigt.

## REGELMÄSSIG UND MODERAT

Wichtig ist, dass wir uns regelmäßig und moderat auspowern, die Bewegung als entspannend empfinden. Auch Krafteinheiten stärken das Abwehrsystem: Bauen wir Muskelmasse auf, können wir mehr Kohlenhydrate speichern – und haben mehr Reserven. Und bitte an die Erholungsphasen denken.

## MEHR PLUSPUNKTE

Sport trägt dazu bei, dass wir uns wohlfühlen. Das heißt, wir sind dann laut Experten auch weniger ängstlich. So sinken das Stresshormon Kortisol und der Blutdruck. Noch ein gutes Argument: Sport wirkt wie ein Jungbrunnen für die Abwehr.



*Bewegung  
ist alles*

## Unsere Empfehlung

Weniger ist mehr fürs Immunsystem: Gehen wir über die Belastungsgrenze, sind wir anfälliger für Infekte. Auch wer einen stressigen Arbeitstag hatte, legt lieber ein moderates Training ein.





*Wir empfehlen*



### *Mineralstoffe & Spurenelemente*

Basica Direkt® versorgt den Körper mit basischen Mineralstoffen und wertvollen Spurenelementen:

- Zink trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei und ist wichtig für die geistige Leistungsfähigkeit
- Magnesium hilft mit, Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren
- Calcium und Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel

**Basica® Direkt** · 30 x 2,8 g Sticks

### *Direkte Magnesiumversorgung*

Aufgrund seiner praktischen Darreichungsform als Micro-Pellets lässt sich die Einnahme problemlos in den Alltag integrieren – unterwegs, beim Sport, zu Hause oder im Büro. Mit nur einem Stick am Tag unterstützen Sie die normale Funktion Ihrer Muskeln und Nerven.



**Bioelectra® Magnesium 300 mg Direct Orange**  
40 Stück



### *Entzündungshemmend & schmerzreliezend*

Bis zu 12 Stunden Schmerzlinderung bei Gelenkschmerzen infolge von Sportverletzungen. Der Wirkstoff Diclofenac dringt tief in das gelenkumgebende Gewebe ein und konzentriert sich gezielt am Ort der Entzündung.

**Voltaren® Schmerzgel forte**  
100 g Tube



*Gut schlafen -  
besser leben*

## „Schlaf dich gesund!“

Mittlerweile ist klar, dass ein fittes Immunsystem eng mit ausreichendem und gutem Schlaf zusammenhängt. Laut Studien steigt dann die Zahl der natürlichen Abwehrzellen durch hormonelle Vorgänge. Das nützt der Krankheitsabwehr.

### SCHLAF IST WICHTIG

Auch wenn die Wissenschaft noch nach endgültigen Antworten sucht, ist klar: **Im Schlaf erneuern sich die Zellen und reguliert sich der Stoffwechsel**, das Immunsystem wird gestärkt und das Gehirn verarbeitet Eindrücke. Guter Schlaf erhält nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern **verhindert auch frühzeitige körperliche und geistige Alterung**.

### Schon gewusst?

ca. **20** x

pro Nacht wechseln wir unsere Schlafposition.

ca. **60** kcal

pro Stunde verbrauchen wir im Schlaf.

### WENIG SCHLAF - MEHR ERKÄLTET

Wer nachts weniger als sieben Stunden und noch dazu schlecht schläft, hat einer Studie zufolge ein **dreimal höheres Risiko, eine Erkältung zu bekommen**. Schlafstörungen sollten ernst genommen werden: Kurzzeitige Probleme lassen sich in der Regel gut mit einem pflanzlichen Präparat behandeln, andauernde Störungen bitte ärztlich abklären.

## Wir empfehlen



### BERUHIGENDE PASSIONSBLUME

Entspannt durch den Tag – gut ein- und durchschlafen in der Nacht mit der Kraft der Passionsblume. Hilft bei Schlafstörungen und trägt zu einem erholsamen Schlaf bei. So haben Sie am nächsten Tag mehr Energie und fühlen sich fit und erholt.

**Lioran® centra**  
20 Dragees

# TIPPS

## *für gesunden Schlaf*



### **Schlafen ist Wellness**

Bequem liegen, bei ca. 18 Grad



### **Dunkelheit schaffen**



### **Zur Ruhe kommen**

- Das Schlafzimmer vor äußeren Lärmquellen schützen
- vor dem Schlafengehen Aufwühlendes wie Sport, PC-Arbeit oder spannende Filme vermeiden
- lesen o. Autogenes Training probieren



### **Smartphone aus**

oder in den Nachtmodus versetzen



### **Einschlafritual schaffen**

- feste Schlafenszeiten
- Entspannungsübungen



### **Verzicht vorm Schlafen**

- Alkohol, Koffein
- schweres Essen



### **Kleiner Abendspaziergang**



### **TEE FÜR RUHE & GELASSENHEIT**

Um in nervenaufreibenden Situationen Ruhe zu bewahren und einen erholsamen Schlaf zu fördern, eignet sich eine Tasse Melissentee besonders gut. Melisse beruhigt nicht nur einen nervösen Magen, sondern wirkt auch auf das Nervensystem.

#### **H&S® Melissenblätter**

20 x 1,5 g Beutel

# Zwischen Gut und Böse

Stress – im Beruf, in der Freizeit oder zuhause. Für uns und unser Immunsystem kann das durchaus positiv sein. Aber: Wenn wir permanent unter Dauerstrom stehen, wird es für unser Immunsystem schwieriger, seinen Job gut zu erledigen. Erfahren Sie deshalb, wie Sie einen gesunden Ausgleich schaffen können.



*Tipps zum  
Auftanken*

## DAUERSTRESS: WAS IM KÖRPER PASSIERT

Wird Stress chronisch, sinkt der Spiegel des Stresshormons Kortisol selbst nachts nicht mehr. Das bedeutet: Die Gesamtzahl und -aktivität der Immunzellen im Blut verringert sich, das gesamte Abwehrsystem wird geschwächt – und wir geraten aus dem Gleichgewicht, beispielhafte Folgen:

- Schlafstörungen
- stärkere Anfälligkeit für Infekte
- Angstzustände
- Unruhe

## *Autopilot aus ...*

Legen Sie immer wieder eine **Achtsamkeitsminute** ein. Atmen Sie zum Beispiel bewusst in den Bauch ein und wieder aus. Es geht darum, den Autopiloten, der uns im Alltag steuert, kurz abzuschalten.





# TIPPS

## für den Ausgleich

Oftmals glauben wir, dass wir nur noch mehr Energie in den stressigen Lebensbereich investieren müssen, um dort herauskommen – ein Irrglaube. Fragen Sie sich stattdessen, was Ihnen guttut. Wichtig ist, dass wir uns vom Stress distanzieren können.

### EINIGE ANREGUNGEN

- ab nach draußen
- dem Arbeitsplatz ein wenig Natur mit Pflanzen oder Fotos einhauchen
- Sport
- Ausschalter drücken (Smartphone, Tablet, TV)
- Gesellschaft genießen
- (Chor-) Singen
- Lachen
- Entspannungsübungen (Yoga, Qigong, autogenes Training)
- (beruhigenden) Tee trinken
- weniger „Ja“ sagen, wenn wir „Nein“ meinen
- Perspektivenwechsel: Stress kann auch sein Gutes haben

*Wir empfehlen*



### PFLANZLICHER RUHESTIFTER

Enthält das hochdosierte Öl des Arzneilavendels. Es löst ständige Anspannung, Angstgefühle lassen nach, Entspannung ist wieder möglich. Nach erholsamer Nachtruhe lassen sich auch die täglichen Herausforderungen wieder besser meistern.

**Lasea®**  
28 Weichkapseln



### ENTSPANNENDE WIRKUNG

Hilft, stressbedingte nervöse Unruhe bei Tag und in der Nacht zu lindern. Auch bei Gereiztheit, unbestimmtem Krankheitsgefühl und Konzentrationsschwierigkeiten. Wirksame Bestandteile: Passionsblume, Kaffee, Hafer, Zinksalz der Baldriansäure.

**Neurexan®**  
50 Tabletten

# Was Sie übers Impfen wissen sollten

Impfen – ja oder nein? An dieser Frage scheiden sich oft die Geister.

Die Weltgesundheitsorganisation, das Bundesgesundheitsministerium und das Robert-Koch-Institut sind sich einig: Eine Impfung zählt zu den wichtigsten und wirksamsten Präventiv-Maßnahmen in der Medizin. Für eine Entscheidung kann es hilfreich sein, zu verstehen, was dabei im Körper passiert.



*Ja oder nein?*

## KÜNSTLICHE UNTERSTÜTZUNG FÜRS IMMUNSYSTEM

Werden wir geimpft, nutzt unser Körper seine eigene Abwehrstrategie: Dringen mit der Injektion die abgeschwächten oder abgetöteten Krankheitserreger ein, beginnt das Immunsystem, Antikörper zu bilden. Kommen wir später tatsächlich mit den Bakterien, Viren oder Giften in Kontakt, werden diese Abwehrstoffe schneller angekurbelt.

## DIE TYPEN DER IMMUNISIERUNG

Im Grunde wirkt die aktive Immunisierung wie eine Infektion, nur abgemilderter:

**Unser Körper stellt die Antikörper innerhalb von ein bis zwei Wochen her.** Außerdem entstehen Gedächtniszellen, sodass die Abwehrstoffe nachproduziert werden können. Sie sind recht lange im Körper aktiv.

**Wenn wir uns bereits mit einem Erreger infiziert haben, drängt dagegen die Zeit:** Wir bekommen fertige Antikörper verabreicht. Dafür hält die passive Immunisierung nur kurz.



## NEBENWIRKUNGEN

Dass wir auf eine Impfung reagieren, kann passieren. Allerdings sind die Wirkstoffe heutzutage meist gut verträglich und müssen viele Tests durchlaufen, bis sie zugelassen werden.

*Unsere  
Empfehlung*

Wir beraten Sie gerne zu den Pros und Kontras der Immunisierung, geben Tipps und kontrollieren Ihre Impfausweise. Dafür bilden wir uns regelmäßig weiter.

# Corona, Erkältung oder Grippe?

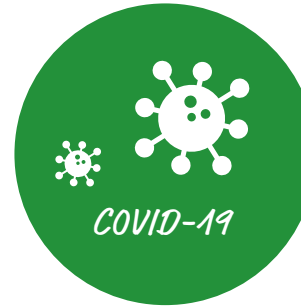
Grippe, Erkältung oder das neuartige Corona-Virus? Treten jetzt Symptome auf, fragen wir uns fast automatisch, was uns erwischt hat. Welche Faktoren beim Unterscheiden helfen können, haben wir deshalb für Sie zusammengestellt.

## MERKMALE EINER COVID-19-ERKRANKUNG

Laut Robert Koch-Institut (RKI) treten bei einer Infektion mit dem Coronavirus SARS-CoV-2 vor allem auf:

- Fieber
- Husten
- Kurzatmigkeit

Besonders wenn sie neu auftritt oder sich deutlich verschlechtert, ist das ein Warnsignal. Studien aus Europa, dem Iran und China legen außerdem nahe, dass nicht selten der vorübergehende Verlust der Geschmacks- und Geruchsnerven mit COVID-19 einhergeht.



## UNTERSCHIEDE AUF EINEM BLICK

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie oder Ihre Lieben sich vielleicht mit SARS-COV-2 infiziert haben, ist es wichtig, erstmal Ruhe zu bewahren. Denn die Beschwerden können auch auf eine Grippe oder eine Erkältung hindeuten.

Die Übersicht fasst die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale zusammen – für einen ersten Anhaltspunkt.

| Symptome                | Allergie/Asthma | COVID-19 | Influenza/Grippe | Viraler Infekt/<br>Erkältung |
|-------------------------|-----------------|----------|------------------|------------------------------|
| Fieber                  | X               | ++       | +                | –                            |
| Husten, produktiv       | –               | –        | +                | +                            |
| Husten, trocken         | +               | ++       | ++               | –                            |
| Atemnot                 | +               | +        | --               | –                            |
| Schnupfen               | ++              | –        | –                | ++                           |
| Niesen                  | ++              | X        | –                | ++                           |
| Gliederschmerzen        | X               | –        | ++               | +                            |
| Abgeschlagenheit        | --              | --       | ++               | --                           |
| Halsschmerzen           | –               | +        | +                | ++                           |
| Kopfschmerzen           | –               | +        | ++               | ++                           |
| Augenjucken/-irritation | ++              | X        | X                | +                            |
| Durchfall               | X               | –        | -- (bei Kindern) | X                            |

### Legende der Symptome:

++ fast immer

+ häufig

-- möglich

– selten

X tritt nicht auf



## Tipps zum Vorbeugen einer Infektion

Einen 100-prozentigen Schutz gibt es nicht.

Aber: Wir können selbst einen Beitrag leisten, das Infektionsrisiko mit dem neuartigen Coronavirus so klein wie möglich zu halten. Wie?

- *Abstand halten*
- *regelmäßige und gründliche Händehygiene*
- *Maske tragen*

### DIE SACHE MIT DER MASKE

Inzwischen gehört sie fast zu unserem Leben dazu – die Maske. Ein Mund-Nasen-Schutz aus Stoff besteht nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation am besten aus drei Lagen:

- die äußere Schicht sollte wasserabweisend sein
- die innere dagegen wasserabsorbierend
- die mittlere dient als Filter

Für manche Menschen reicht so ein Mund-Nasen-Schutz aber nicht. Wer **Asthma oder eine andere Vorerkrankung** hat, nimmt am besten eine **FFP2-Maske**. Wer auf Nummer sicher gehen möchte: **Wir beraten gerne dazu.**

### ANTIBAKTERIELL REICHT NICHT

Regelmäßig und gründlich die Hände zu waschen – mit Seife – ist momentan wichtiger als je zuvor. Denn dabei gehen die Corona-Viren kaputt. Aber aktuell haben wir häufig das Bedürfnis nach mehr. Nur: Desinfektionsmittel ist nicht gleich Desinfektionsmittel. Oftmals wirkt es nur antibakteriell. Das reicht aber nicht, um die SARS-CoV-2-Viren abzutöten. Dafür muss es **ausreichend Ethanol enthalten** beziehungsweise mindestens **begrenzt viruzid wirken**.

### Unsere Empfehlung

Waschen Sie Ihren Mund-Nasen-Schutz aus Stoff nach dem Tragen, **bei möglichst hohen Temperaturen, mit Waschmittel oder Seife**. Tagsüber verstauen Sie die Maske am besten in einem Zipper-Beutel, wenn Sie diese nicht benutzen. Und: **Bitte fassen Sie den Stoff nicht an** – zu Ihrem eigenen Schutz.



Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrer Apotheke!



Landgrabenpark 1 · 16303 Schwedt  
Telefon 0 33 32 - 41 81 77  
Fax 0 33 32 - 41 81 76  
E-Mail [schwedt@pluspunkt-apotheke.de](mailto:schwedt@pluspunkt-apotheke.de)

Inh.: Apotheker Marcel Wree e.K.

[www.pluspunkt-apotheke-schwedt.de](http://www.pluspunkt-apotheke-schwedt.de)