



Fort mit dir, Erkältung: Wie Deutsche heute mit Gesundheitsprävention umgehen

- Regelmäßiges Händewaschen, Einhalten eines Mindestabstands und Tragen von Masken stehen bei den Deutschen weiterhin ganz oben auf der Liste der Maßnahmen zur Vermeidung von Infektionen
- Nur 18 Prozent melden sich bei Erkältungssymptomen eher von der Arbeit krank
- Die Unterstützung des Immunsystems ist der häufigste Beweggrund (37 Prozent) für die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten
- 1 von 5 vertraut auf natürliche Heilmittel, um Erkältungen abzuwehren

Die Erkältungssaison ist in vollem Gange und verschnupfte Nasen, Halsschmerzen und Husten stehen auf der Tagesordnung. In der Vergangenheit haben wir Deutsche dazu befragt, wie sie mit einer Erkältung am Arbeitsplatz umgehen, zu welchen Mitteln sie greifen und ob sie ihr Verhalten gegenüber dem Partner bei einer Infektion verändern oder nicht. Dieses Mal wollten wir genauer wissen, wie die Pandemie ihre Einstellung zur Gesundheitsvorsorge beeinflusst hat. Sind sie selbst verantwortungsvoller im Umgang mit Infektionen geworden? Wie reagieren sie, wenn sie Erkältungssymptome bei anderen bemerken? Und was sind ihre wirksamsten Strategien, um eine Ansteckung zu vermeiden?

Weitreichende Furcht vor Urteilen und Achtsamkeit gegenüber anderen

Heute geben 43 Prozent der Deutschen an, dass sie sich eher von jemandem fernhalten, der Anzeichen einer Infektion wie Niesen oder Husten zeigt, als noch vor der Pandemie. Dementsprechend befürchten 39 Prozent eher, von anderen komisch angeschaut zu werden, wenn sie Symptome

einer Erkältung zeigen. Frauen sind davon deutlich häufiger betroffen als Männer: 47 Prozent von ihnen machen sich verstärkt Sorgen, dass andere über sie urteilen könnten, wenn sie in der Öffentlichkeit husten oder niesen – im Vergleich zu nur 31 Prozent der Männer. Im Nachbarland Österreich liegt dieser Wert insgesamt noch mal deutlich höher: hier machen sich 55 Prozent Sorgen.

Was die Achtsamkeit gegenüber anderen betrifft, so nimmt beinahe jeder dritte Deutsche (29 Prozent) eher Rücksicht auf die Gesundheit seiner Mitmenschen und teilt ihnen im Voraus mit, wenn er gerade mit einer Erkältung kämpft. Weitere 29 Prozent fühlen sich zunehmend unwohl bei dem Gedanken, das Haus zu verlassen, wenn sie sich krank fühlen. Die Frage, ob man sich von der Arbeit freistellen lassen sollte, um sich vollständig von einer Erkältung zu erholen, spaltet die Deutschen: Während 18 Prozent sagen, sie könnten sich vorstellen, sich eher krank zu melden als in der Vergangenheit, sagen 15 Prozent, sie würden dies in Zukunft eher nicht tun. Die übrigen 67 Prozent bleiben auch nach der Pandemie unbeeindruckt und geben an, dass sie sich genauso häufig (oder seltener) krank melden werden als zuvor.

Sollte also trotz aller Vorsichtsmaßnahmen eine Erkältung auftreten, bietet das Grippostad®-Sortiment von STADA schnelle Abhilfe bei verschiedenen Symptomen. Hier gibt es Informationen zu den Produkten: www.grippostad.de.

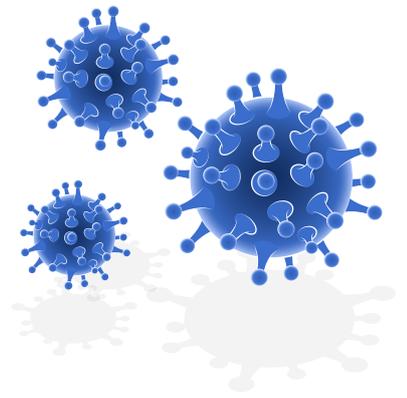
1/4 der Deutschen trägt einen Mund-Nasen-Schutz, um sich vor Husten oder Erkältung zu schützen.



**STADA HEALTH
REPORT 2022**

Fort mit dir, Erkältung:

Wie Deutsche heute mit Gesundheitsprävention umgehen



Richtig Hygiene und Abstand einhalten

Wenn es um die Verhaltensweisen zur Abwehr einer Infektion geht, haben die Deutschen eine Reihe von Ideen in petto - nicht zuletzt aufgrund der damals verbindlichen Richtlinien, die während der Pandemie eingeführt wurden. Offenbar haben Programme wie die „AHA-Formel“ Früchte getragen: Regelmäßiges und richtiges Händewaschen (37 Prozent) und die Verwendung von Handdesinfektionsmitteln (33 Prozent) gehören zu den beliebtesten Taktiken, die die Deutschen zunehmend umsetzen wollen. Und da weniger Kontakt mit anderen die Wahrscheinlichkeit von Infektionen aller Art verringert, meidet mehr als jeder Dritte, wie auch im europäischen Durchschnitt, große Versammlungen (36 Prozent) und 29 Prozent halten einen Mindestabstand zu anderen ein. Die verstärkte Verwendung von Masken ist für 37 Prozent der Deutschen unverzichtbar.

Unterstützung des Immunsystems ist häufigster Grund für Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln

Mehr als jeder vierte Deutsche (26 Prozent) nimmt Nahrungsergänzungsmittel mit der Absicht ein, einer Erkältungsinfektion vorzubeugen. Bei regelmäßiger Einnahme und in der empfohlenen Dosierung können sie dazu beitragen, die natürliche Immunabwehr des Körpers zu unterstützen und so das Infektionsrisiko zu verringern - vor allem in den kälteren Monaten. Tatsächlich ist die Unterstützung des Immunsystems (37 Prozent) der häufigste Grund für die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten, gefolgt von dem Wunsch, das allgemeine Energieniveau und die Vitalität zu steigern (31 Prozent). Frauen (41 Prozent) greifen häufiger zu Nahrungsergänzungsmitteln, um ihr Immunsystem zu unterstützen, als Männer (32 Prozent). Mehr als jeder vierte (27 Prozent) der deutschen Erwachsenen nimmt keine Nahrungsergänzungsmittel ein. In keinem anderen europäischen Land entscheiden sich so viele Menschen gegen Nahrungsergänzungsmittel wie in Deutschland - unsere Nachbarländer Frankreich (26 Prozent) und die Niederlande (24 Prozent) zeigen eine ähnliche Tendenz. Die Bereitschaft, Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, nimmt mit dem Alter ab: Nur 10 Prozent der 18 bis 24-jährigen lehnen diese ab; bei den über 70-jährigen sind es dagegen 44 Prozent. Pflanzliche und natürliche Heilmittel sind für etwas weniger als einen von vier deutschen Erwachsenen (23 Prozent) das Mittel der Wahl.

