

SCHUTZ

Effektivste Verteidigungslinie

Ein funktionierendes Immunsystem ist für den Menschen lebensnotwendig.

VON ANDRÉ JABERG Die Region Seeland-Berner Jura hats um die Weihnachtszeit und dann im Januar so richtig erwischt: Die Grippe welle schwappte über dieses Gebiet – viele Menschen lagen krank im Bett, mussten der Arbeit fernbleiben oder die Skiferien annullieren.

Apothekerin Ana Chiorean von der Schloss Apotheke Nidau AG in Nidau bestätigt: «Viele waren oder sind immer noch an Grippe erkrankt. Die Influenza hat dieses Jahr zugeschlagen, nachdem letztes Jahr bedeutend weniger Leute an Grippe erkrankt waren.» Dies war auf die Corona-Pandemie zurückzuführen: Die Menschen schützten sich, nahmen Hygienemassnahmen ernst: Händewaschen und Maskentragen gehörten seit 2020 zum Alltag.

Erinnerung. Das Immunsystem ist lebenswichtig, konnte aber bei vielen Leuten gegen die Grippe nicht ausrichten. Bestimmte Immunzellen erinnern sich nach einer Infektion an den Krankheitserreger, beispielsweise an Grippeviren, und sorgen bei der nächsten Ansteckung dafür, dass rasch Abwehrstoffe gebildet werden. Immunzellen benötigen jedoch regelmässige Updates, und zwar durch erneuten Kontakt mit dem Erreger. In den letzten drei Jahren haben diese Kontakte wegen der Schutzmassnahmen

gegen eine Covid-Infektion kaum stattgefunden, entsprechend sensibel reagieren die Leute nun.

Das Immunsystem schützt den Körper in der Regel vor Schadstoffen, Krankheitserregern und krankmachenden Zellenveränderungen. Wenn das Immunsystem versagt, weil es geschwächt ist oder gegen besonders aggressive Krankheitserreger nichts ausrichten kann, wird man krank.

Windpocken. Bei bestimmten Erregern führt nur der erste Kontakt zu einer Erkrankung, beispielsweise bei Kinderkrankheiten wie den Windpocken. Menschen besitzen neben den mechanischen und chemischen Schutzmechanismen der Organe zusätzlich ein erworbenes Immunsystem. Ana Chiorean: «Es wird vor der Geburt und in den ersten Lebensjahren ausgebildet und ist auch später noch lernfähig.» Anders als das angeborene Immunsystem reagiert es hochspezifisch auf einzelne Erreger.

Ana Chiorean: «Die Muttermilch unterstützt den Aufbau des Immunsystems zusätzlich.» Übertriebene Hygienemassnahmen bei Kindern seien für die Entwicklung des erworbenen Immunsystems nicht förderlich. Der allmähliche Kontakt mit der Umwelt spiele eine wichtige Rolle bei der Entwicklung eines starken Immunsystems. «Zur Verringerung des Krankheitsrisikos sind die üblichen Hygienemassnahmen – Händewaschen, Niesen in ein Taschentuch, Naseputzen, Lüften des Raumes – erforderlich.»

Es sei zudem sinnvoll, den Körper mit den Vitaminen C und D, mit Echinacea-Extrakt und Zink zu stärken, hält die Apothekerin fest.

Bewegung. Gemäss dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) ist ein intaktes Immunsystem die wichtigste und effektivste Verteidigungslinie des Körpers gegen Krankheitserreger aller Art. «Ist es geschwächt, haben es Infektionserkrankungen viel leichter.» Regelmässige Bewegung erhöhe die Aktivität und Funktionalität der Immunabwehrzellen und verbessere damit die Immunreaktion, vermindere den Schweregrad von Atemwegserkrankungen, reduziere das Stressempfinden und unterstütze dadurch das Immunsystem zusätzlich.

Schwäche. Es gibt Menschen mit einer angeborenen Immunschwäche. Viel häufiger sind aber Medikamente die Ursache einer solchen Schwäche. Einige vor allem chronische Erkrankungen können nur durch Medikamente effektiv behandelt werden, die das Immunsystem bremsen. Auch Menschen, die Spenderorgane tragen, sind auf diese Medikamente angewiesen.

Ist das Immunsystem geschädigt, steigt die Gefahr gefährlicher Infektionen. Eine vorübergehende Immunschwäche kann auch bei Menschen mit schweren Erkrankungen auftreten. So sind Patientinnen und Patienten auf Intensivstationen anfälliger für Infektionen als andere Menschen. Bricht die Immunabwehr zusammen, kommt es zu einer Blutvergiftung (Sepsis). ■

PROTECTION

La plus efficace ligne de défense

Un système immunitaire fonctionnel est vital.

PAR ANDRÉ JABERG

La région Seeland-Jura bernoise a été frappée de plein fouet à Noël puis en janvier: l'épidémie de grippe s'est propagée dans la région, de nombreux malades ont dû s'aliter et s'absenter du travail ou annuler leurs vacances de ski. Ana Chiorean, pharmacienne à la Schloss Apotheke Nidau AG à Nidau, le confirme: «De nombreuses personnes ont souffert ou souffrent encore de la grippe. La maladie a frappé cette année, alors que le nombre de cas était nettement plus faible l'année dernière.» Cela était dû à la pandémie de coronavirus. Tout le monde se protégeait et prenait les mesures d'hygiène au sérieux: se laver les mains et porter un masque faisait partie du quotidien depuis 2020.

Rappel. Le système immunitaire est vital, mais il n'a rien pu faire contre la grippe chez de nombreuses personnes. Après une infection, certaines cellules immunitaires se souviennent de l'agent pathogène, par exemple du virus de la grippe, et veillent à ce que des anticorps soient rapidement produits lors de l'infection suivante. Les cellules immunitaires ont toutefois besoin de mises à jour régulières via un nouveau contact avec l'agent pathogène. Au cours des trois dernières années, ces contacts ont été rares à cause des mesures de protection contre le Covid et les gens sont donc maintenant très sensibles.

Généralement, le système immunitaire protège le corps

contre les substances nocives ainsi que contre les agents et altérations cellulaires pathogènes. Lorsque le système immunitaire est défaillant, affaibli ou qu'il ne peut rien faire contre des pathogènes particulièrement agressifs, on tombe malade.

Varicelle. Pour certains pathogènes, seul le premier contact entraîne une maladie, à l'exemple des maladies infantiles comme la varicelle. Les êtres humains possèdent, en plus des mécanismes de protection mécaniques et chimiques des organes, un système immunitaire acquis, explique Ana Chiorean: «Il se forme avant la naissance et au cours des premières années de la vie et peut encore apprendre plus tard.» Contrairement au système immunitaire inné, il réagit de manière très spécifique à certains agents pathogènes.

Ana Chiorean: «De plus, le lait maternel favorise le développement du système immunitaire.» Selon elle, des mesures d'hygiène excessives chez les enfants ne stimulent pas le développement du système immunitaire acquis. Le contact progressif avec l'environnement joue un rôle important dans le développement d'un système immunitaire fort. «Pour réduire le risque de maladie, les mesures d'hygiène habituelles – se laver les mains, éternuer dans un mouchoir, se moucher, aérer la pièce – sont nécessaires.»

Il est également judicieux de renforcer l'organisme avec des vitamines C et D, un extrait d'échinacée et du zinc.

Exercice. Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), un système immunitaire intact est la ligne de défense la plus importante et la plus efficace de l'organisme contre les agents pathogènes en tout genre. «S'il est affaibli, les maladies infectieuses ont beaucoup plus de facilité à se développer.» L'exercice physique régulier augmente l'activité et la fonctionnalité des cellules de la défense immunitaire et améliore ainsi la réaction immunitaire, diminue le degré de gravité des maladies des voies respiratoires, réduit la sensibilité au stress et renforce encore le système immunitaire.

Déficience. Certaines personnes souffrent d'une immunodéficience congénitale. Mais des médicaments sont bien plus souvent à l'origine d'une telle déficience. Certaines maladies, surtout chroniques, ne peuvent être traitées efficacement que par des médicaments qui répriment le système immunitaire. Les personnes porteuses d'organes greffés sont aussi tributaires de ces médicaments.

Si le système immunitaire est endommagé, le risque d'infections dangereuses augmente. Une immunodéficience temporaire peut également survenir chez des personnes souffrant de maladies graves. Ainsi, les patients des services de soins intensifs sont plus vulnérables aux infections que les autres personnes. Si les défenses immunitaires s'effondrent, un empoisonnement du sang (septicémie) se produit. ■

DER RAT LE CONSEIL



Ana Chiorean, Schloss Apotheke Nidau AG, Nidau

«Ein gesunder Lebenswandel und ausgewogene, vitaminreiche Ernährung wirken sich auf das Immunsystem positiv aus, ebenso ausreichend Schlaf und wenig Stress. Wichtig ist zudem viel Bewegung an der frischen Luft. Sie tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch dem Gemüt. Man muss keine Sportskanone sein, es ist schon positiv, wenn man die Treppe statt den Lift benützt oder zu Fuss geht, statt das Auto nimmt. Ich empfehle zudem, Menschenansammlungen im Moment zu meiden, da viele Leute an Grippe erkrankt sind. Sinnvoll ist auch das regelmässige Händewaschen, so wie wir es uns von der Pandemie her gewohnt sind.»

«Une bonne hygiène de vie et une alimentation équilibrée, riche en vitamines, ont un effet positif sur le système immunitaire, tout comme un sommeil suffisant et un stress réduit. Il est également important de faire beaucoup d'exercice à l'air libre. Cela ne fait pas seulement du bien au corps, mais aussi à l'esprit. Il n'est pas nécessaire d'être un as du sport, il est déjà bon d'utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur ou de marcher plutôt que de prendre la voiture. Je recommande aussi d'éviter pour l'instant les endroits très fréquentés, car de nombreuses personnes sont grippées. Il est également judicieux de se laver régulièrement les mains, comme nous en avons pris l'habitude lors de la pandémie.»

NEWS

Es gibt Produkte und Stoffe, die schwierig einzustufen sind – ist beispielsweise ein Produkt mit Hanf oder Hanfextrakten ein Lebensmittel, Heilmittel, Kosmetikum oder eine Chemikalie? Je nachdem wie die Antwort ausfällt, kommt ein anderes Gesetz zur Anwendung, ist eine andere Behörde zuständig. Ein behördenübergreifendes Fachgremium mit Expertinnen und Experten von Swissmedic, dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV), dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) sowie der Kantonsapothekervereinigung (KAV) und dem Verband Schweizer Kantonschemiker (VKCS) trifft sich regelmässig zur Diskussion über Abgrenzungs- und damit Zuständigkeitsfragen.

Certains produits et substances sont difficiles à classer: un produit contenant par exemple du chanvre ou des extraits de chanvre est-il un aliment, un médicament, un cosmétique ou un produit chimique? En fonction de la réponse, une autre loi s'applique, une autre autorité est compétente. Un comité technique inter-autorités, composé d'experts de Swissmedic, de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) ainsi que de l'Association des pharmaciens cantonaux (APC) et de l'Association suisse des chimistes cantonaux (ASCCP), se réunit régulièrement pour discuter des questions de délimitation, et donc de compétences.

regioPharm
Bienne-Seeland
Jura Bernois

Ihre Apotheke - die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen von A bis Z.

Votre pharmacie - le premier point de repère pour toute question de santé.

AMÜSANTES AUS DER APOTHEKE

Der englische Apotheker John Walker erfand 1827 das erste Zündholz, das sich durch Reiben entzündete. Es enthielt noch kein Phosphor, dafür brauchte es zum Entzünden Sandpapier.

FAIT AMUSANT DE LA PHARMACIE

Le pharmacien anglais John Walker a inventé en 1827 la première allumette qui s'enflammait en la frottant. Elle ne contenait pas encore de phosphore, il fallait donc du papier de verre pour l'allumer.

BIEL / BIENNE

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Battenberg Apotheke | Mettstrasse 144 |
| Durtschi Peter | 032 341 55 30 |
| Apotheke Dr. Hysek | Bözingenstrasse 162 |
| Dr. Hysek Cédric | 032 345 22 22 |
| Apotheke im Spitalzentrum | Vogelsang 84 |
| Osswald Martin | 032 324 23 00 |
| Geno Apotheke | General-Dufour-Strasse 4 |
| Dr. Ambühl Philipp | 032 329 39 59 |
| Geno Apotheke | Zentralstrasse 45 |
| Fuhrmann Didier | 032 329 39 79 |
| Pharmacie Dufour | Rue Dufour 89 |
| Boillat Yves | 032 342 46 56 |

NIDAU

| | |
|------------------------|-----------------|
| Schloss Apotheke Nidau | Hauptstrasse 30 |
| Ana Chiorean | 032 331 93 42 |

LENGNAU

| | |
|---------------|----------------|
| Geno Apotheke | Bürenstrasse 1 |
| David Vogel | 032 652 44 13 |

LYSS

| | |
|-----------------------|------------------|
| Apotheke Lyssbach | Steinweg 26 |
| Arnold Dominik | 032 384 54 54 |
| Bahnhof-Apotheke Lyss | Bahnhofstrasse 6 |
| Friedli Daniela | 032 384 13 70 |

RECONVILIER

| | |
|-------------------|-------------------|
| Pharmacie Bichsel | Rte de Tavannes 1 |
| Bichsel Bernard | 032 481 25 12 |

