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

- Regelmäßiges Händewaschen, Einhalten eines Mindestabstands und Tragen von Masken stehen bei den Europäern weiterhin ganz oben auf der Liste der Maßnahmen zur Vermeidung von Infektionen
- Nur 18 Prozent melden sich häufiger bei Erkältungssymptomen von der Arbeit krank
- Die Unterstützung des Immunsystems ist der häufigste Beweggrund (49 Prozent) für die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten
- 1 von 4 vertraut auf natürliche Heilmittel, um Erkältungen abzuwehren, die Tendenz in osteuropäischen Ländern erhöht

Die Erkältungssaison steht vor der Tür, und verschnupfte Nasen, Halsschmerzen und Husten sind nicht mehr weit entfernt. In der Vergangenheit haben wir Europäer 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 49 Prozent der Europäer an, dass sie sich eher von jemandem fernhalten, der Anzeichen einer Infektion zeigt, wie Niesen oder Husten. Dementsprechend befürchten 43 Prozent, von anderen komisch angeschaut zu werden, wenn sie Symptome einer Erkältung zeigen. Frauen sind davon deutlich häufiger betroffen als Männer: 51 Prozent von ihnen machen sich Sorgen, dass andere über sie urteilen könnten, wenn sie in der Öffentlichkeit husten oder niesen – im Vergleich zu nur 35 Prozent der Männer. Besonders ausgeprägt ist diese Angst bei Österreichern (55 Prozent), Portugiesen (53 Prozent) und Serben (52 Prozent). Deutschen (39 Prozent) und Spaniern (30 Prozent) ist es dagegen recht egal, was andere über ihr Husten und Schnaufen denken.

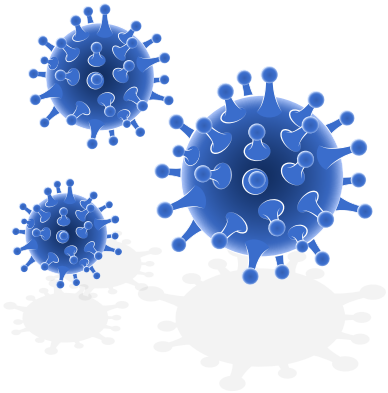
Was die Achtsamkeit gegenüber anderen betrifft, so nimmt jeder dritte Europäer eher Rücksicht auf die Gesundheit seiner Mitmenschen und teilt ihnen im Voraus mit, wenn er gerade mit einer Erkältung kämpft. Weitere 30 Prozent fühlen sich zunehmend unwohl bei dem Gedanken, das Haus zu verlassen, wenn sie sich krank fühlen. Besonders schwer tun sich die Menschen in Italien mit diesem moralischen Dilemma (42 Prozent). Die Frage, ob man sich von der Arbeit freistellen lassen sollte, um sich vollständig von einer Erkältung zu erholen, spaltet die Europäer: Während 18 Prozent sagen, sie könnten sich vorstellen, sich eher krank zu melden als in der Vergangenheit, sagen 19 Prozent, sie würden dies in Zukunft eher nicht tun. Die übrigen 63 Prozent bleiben auch nach der Pandemie unbeeindruckt und geben an, dass sie sich genauso häufig (oder seltener) krank melden werden wie zuvor.

43 %
der Europäer sind besorgt, dass andere sie komisch ansehen könnten, wenn sie in der Öffentlichkeit niesen oder husten.

STADA HEALTH REPORT 2022

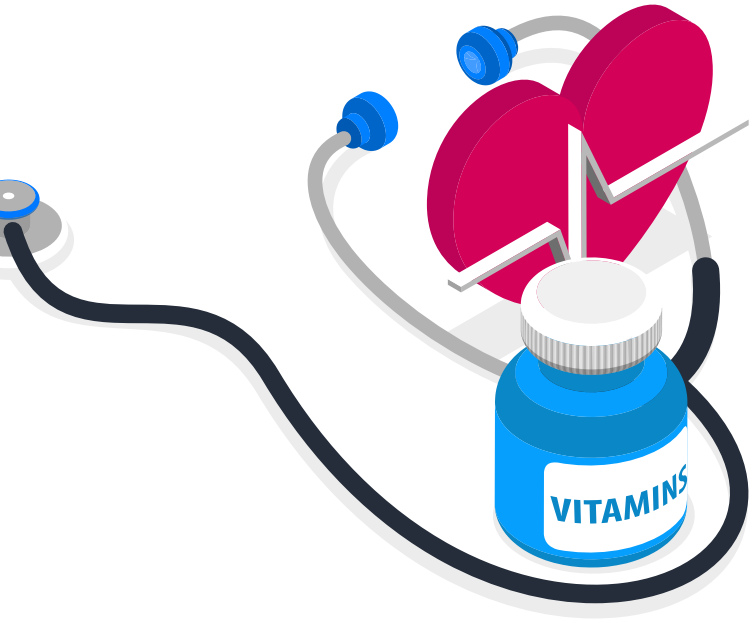
Fort mit dir, Erkältung:

Wie Europäer heute mit Gesundheitsprävention umgehen



Richtig Hygiene und Abstand einhalten

Wenn es um die Verhaltensweisen zur Abwehr einer Infektion geht, haben die Europäer 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 (46 Prozent) und die Verwendung von Handdesinfektionsmitteln (43 Prozent) gehören zu den beliebtesten Taktiken, die die Europäer beibehalten wollen. Und da weniger Kontakt mit anderen die Wahrscheinlichkeit von Infektionen aller Art verringert, plant mehr als jeder Dritte auch, einen Mindestabstand zu anderen einzuhalten und große Versammlungen zu vermeiden (jeweils 36 Prozent). In der Tschechischen Republik will sich nur jeder Vierte (26 Prozent) von Menschenansammlungen fernhalten, während die Menschen im Vereinigten Königreich weitaus vorsichtiger sind (47 Prozent). Die weitere Verwendung von Masken ist für 30 Prozent der Europäer unverzichtbar: Spanien (52 Prozent), Portugal (44 Prozent) und Italien (41Prozent) gehören zu den Ländern, in denen die meisten Menschen planen, sie aufzubewahren.



Nahrungsergänzungsmittel besonders beliebt in osteuropäischen Ländern

Etwa jeder dritte Europäer (30 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 (49 Prozent) der häufigste Grund für die Einnahme von Vitamin- und Mineralstoffpräparaten, gefolgt von dem Wunsch, das allgemeine Energieniveau und die Vitalität zu steigern (40 Prozent). Frauen (54 Prozent) greifen häufiger zu Nahrungsergänzungsmitteln, um ihr Immunsystem zu unterstützen, als Männer (44 Prozent). Insgesamt sind die osteuropäischen Länder die eifrigsten Verfechter von Nahrungsergänzungsmitteln, insbesondere zur Unterstützung des Immunsystems: In Serbien (69 Prozent), der Tschechischen Republik (66 Prozent), Rumänien (64 Prozent), Polen (59 Prozent) und Kasachstan (58 Prozent) verwendet die Mehrheit der jeweiligen Bevölkerung regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel. In Deutschland und Frankreich (je 26 Prozent), den Niederlanden (24 Prozent), Belgien und dem Vereinigten Königreich (je 23 Prozent) sowie Österreich (22 Prozent) greifen die Menschen weniger häufig zu Pillen und Pulver, um ihr Immunsystem zu unterstützen. Lediglich einer von fünf (18 Prozent) europäischen Erwachsenen nimmt keine Nahrungsergänzungsmittel ein. Pflanzliche und natürliche Heilmittel sind für etwas mehr als einen von vier europäischen Erwachsenen (26 Prozent) das Mittel der Wahl. Interessanterweise sind die eifrigsten Nutzer solcher Heilmittel in Rumänien (45 Prozent) und Serbien (41 Prozent) zu finden, trotz ihrer Begeisterung für Nahrungsergänzungsmittel.