



<https://biz.li/352k>

HÄNDEWASCHEN UND GESUND BLEIBEN

Veröffentlicht am 10.10.2019 um 17:16 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Pünktlich mit den ersten kalt-regnerischen Herbsttagen beginnt die Erkältungszeit. Im Büro, in der Schule oder in Bus und Bahn wird geschneift, gehustet und geniest. Eine Garantie, schnupfenfrei durch Herbst und Winter zu kommen, gibt es nicht. Wer sich allerdings an einige einfache Hygieneregeln hält, steigert seine Chancen beträchtlich. "Regelmäßiges gründliches Händewaschen mit Seife ist das A und O", rät Dr. Hans-Peter Reiffen, Landesarzt der Johanniter in Niedersachsen/Bremen. "Das gilt vor allem für alle, die unter Menschen gewesen sind und beispielsweise Türklinken, Treppengeländer, Fahrstuhlknöpfe oder Haltegriffe im öffentlichen Nahverkehr angefasst haben. Entscheidend ist auch, sich nicht die Augen zu reiben oder Mund und Nase zu



berühren. Es besteht sonst die Gefahr, dass Erkältungsviren und andere Erreger über die Schleimhäute in den Körper gelangen."Darüber hinaus sollten Eltern ihre Kinder regelmäßig zum Händewaschen animieren, vor allem, wenn sie aus Kindergarten oder Schule kommen. "Seife ist im Normalfall völlig ausreichend", sagt Landesarzt Dr. Reiffen. "Eine zusätzliche Desinfektion mit entsprechenden Lösungen empfiehlt sich nur für Menschen in besonders gefährdeten Berufen, etwa im Gesundheits- oder Lebensmittelbereich."Stress, ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung und wenig Schlaf erhöhen die Anfälligkeit für Erkältungserkrankungen, da das Immunsystem geschwächt wird. Hinzu kommt die trockene Heizungsluft in der kalten Jahreszeit, diese trocknet Schleimhäute aus und macht sie für Viren durchlässiger. "Als Faustregel gilt, dass regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, gesunde vitaminreiche Ernährung und vor allem ausreichend Schlaf das Immunsystem fit halten", erläutert Dr. Reiffen. "Auch sollte ausreichend getrunken werden. Etwa ungesüßte Tees oder Wasser. Das hilft vor dem Austrocknen der Schleimhäute. Nachgeholfen werden kann auch mit einem Meerwasser-Nasenspray."Wen es doch erwischt, der sollte sich an einige Benimm-Regeln halten, um seine Mitmenschen zu schützen. "Auch für Erkältete gilt das regelmäßige Händewaschen, vor allem nach dem Naseputzen", sagt Dr. Reiffen. "Erkältete sollten sich hygienisches Niesen und Husten angewöhnen: Lieber in die Armbeuge als in die Hand, außerdem sind Papiertaschentücher der Stoffvariante vorzuziehen. Ein benutztes Papiertaschentuch gehört nicht in die Hosentasche oder auf den Schreibtisch, sondern in den Müll!" Das Niesen zu unterdrücken, ist keine gute Lösung: Der hohe Druck kann Verletzungen im Ohr hervorrufen. Auch sollten Erkrankte aus Rücksicht auf ihre Mitmenschen auf Händeschütteln verzichten. "Vor allem bei Erkrankungen mit Fieber gilt: Zuhause bleiben und auskurieren. Wer krank ist, kann keine volle Leistung bringen, weder in der Schule, noch bei der Arbeit. Die Kollegen werden es danken."