

Hatschi... Tipps um die Grippe zu vermeiden.



Kränkeln Menschen sind zurzeit fast überall anzutreffen – vor allem im ÖV: Der Herr in Bus wischt sich die gerötete Nase ab, seine Nachbarin niest fast im Sekundentakt usw. Doch ist dies nun eine eher harmlose Erkältung oder doch eine richtige Grippe?

Beide Krankheiten werden durch Viren ausgelöst, allerdings nicht durch die Gleichen. Laut Weltgesundheitsorganisation werden 90% der Grippe- und Erkältungsviren **durch die Hände übertragen.**

Eine der **wirksamsten** Massnahmen gegen eine Erkrankung ist also gleichzeitig eine der **einfachsten**:

.... Händewaschen – gesund bleiben

1. Seien Sie unhöflich

- Die Übertragung von Viren und Bakterien läuft hauptsächlich über Tröpfcheninfektion und Handkontakt. Konkret: Wenn jemand beim Niesen die Hand vor die Nase hält und Ihnen diese dann zur Begrüssung reicht, haben Sie gute Chancen auf eine Ansteckung. Also ausnahmsweise besser niemandem die Hand geben – oder danach gründlich waschen bzw. desinfizieren. Auf Küssen und Umarmen verzichten Sie am besten ganz, bis alle wieder gesund sind.

2. Hände weg!

- Halten Sie die Hände vom Gesicht fern. Die häufigste Art der Ansteckung mit einer Erkältung und der Grippe erfolgt, indem infizierte Hände, die Augen, die Nase oder den Mund berühren.

3. Lassen Sie anderen den Vortritt

- Untersuchungen zum Befall von Haltegriffen, Türknöpfen und Touchscreens an Billetautomaten mit Krankheitserregern haben gezeigt, dass es zu einer häufigeren Wiederansteckung der Personen kam, die damit Kontakt hatten. Überlassen Sie es also Ihren Mitpassagieren, den ekligen Türknopf im Tram zu drücken.

4. Machen Sie sauber

- Keimherde finden sich auch im Büro, beispielsweise auf Türklinken, Tastaturen und Telefonhörern. Wie lange Keime auf Oberflächen überleben können, hängt von ihrer Art, der Temperatur und der Luftfeuchte ab. Erkältungsviren beispielsweise bleiben auf glatten Oberflächen bis zu zwei Tage ansteckend. Also sollten Sie öfters mal zu Reinigungsmittel und Küchenpapier greifen und richtig gut sauber machen.

5. Ziehen Sie sich warm an

- Kälte und Erkältung – das gehört doch irgendwie zusammen. Ursache von Grippe bzw. Erkältungen sind aber immer Viren bzw. Bakterien. Trotzdem gehen Forscher davon aus, dass die Kälte einen Einfluss hat. Niedrige Temperaturen setzen dem Körper zu, denn Zellen, Gewebe und Organe arbeiten nicht in der gewohnten Qualität,

- was den Körper schwächen kann. Der uralte Tipp, dass man sich warm anziehen soll, ist also gar nicht so falsch.

6. Bleiben Sie zuhause

- Nichts gegen eine gute Arbeitsmoral, aber wenn Sie krank sind, dann bleiben Sie zuhause – sonst liegt bald die ganze Belegschaft darnieder. Und wenn der Kollege trotz triefender Nase und kratzendem Hals im Büro erscheint, dann schicken Sie ihn sofort wieder heim.

7. Lüften Sie kräftig

- Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und macht sie anfälliger für Krankheitserreger von Grippe und Erkältung. Lüften Sie deshalb Büro und Wohnung immer mal wieder kurz, aber gründlich. Achten Sie darauf, dass Sie nicht im Durchzug sitzen.

Die besten Lebensmittel gegen Erkältung

Husten, Schnupfen, Niesen - Erkältungen haben im Winter Hochsaison. Mit Chili, Ingwer oder Zwiebeln sagen Sie der lästigen Erkältung den Kampf an



12 Bilder