

Presse-Information

Händewaschen und Abhärtung vermeiden viele Erkältungen

Berlin, 20. Dez. 2012 – Wer eine Erkältung vermeiden will, sollte sich mehrmals täglich die Hände mit Seife waschen. Dabei die Hände eine halbe Minute lang einseifen, auch zwischen den Fingern. „Desinfektionsmittel sind aber meist nicht nötig“, sagt Friedemann Schmidt, designierter Präsident der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände. Die Auslöser von Erkältungen sind Viren. Sie werden übertragen über Gegenstände, die von mehreren Menschen berührt werden, etwa Türgriffe oder Treppengeländer. Händewaschen unterbricht diesen Infektionsweg. Die Hände sollten das Gesicht außerdem möglichst wenig berühren, um die Viren von Mund, Nase und Augen fern zu halten. Wer niesen muss und kein Taschentuch griffbereit hat, sollte in seinen Ärmel oder Schal niesen, aber nicht in die Hände. So vermeidet man, andere anzustecken.

Auch wenn es viele Menschen drinnen kuschelig-warm mögen: Heizungsluft in Büros und Wohnungen trocknet die Schleimhäute aus. Dies erleichtert den Erkältungsviren, in den Körper einzudringen. In geschlossenen Räumen kann die Zahl der Viren zudem leicht ansteigen. Das Büro oder die Wohnung deshalb drei- bis viermal am Tag für jeweils zehn Minuten durchlüften, das sorgt für ein gesundes Raumklima. Idealerweise sollte die Raumtemperatur im Winter nicht über 19 bis 20 Grad liegen.

Abhärten kann man sich mit äußerlichen Wasseranwendungen. Kalt-warme Wechselduschen kosten Überwindung, regen aber die Abwehrkräfte an. Aufhören sollte man immer mit einem kalten Guss, das löst die wichtige Erwärmungsreaktion aus. Wer davor zurückschreckt, sich von Kopf bis Fuß kalt-warm zu duschen, kann sich auf die Arme oder Unterschenkel beschränken. Auch ein Spaziergang bei kaltem Wetter stärkt die Abwehrkräfte. Man sollte sich aber gut in Schal und Mütze einpacken, damit der Körper nicht zu stark auskühlt. Wer noch mehr für seine Abwehrkräfte tun will: In der Apotheke gibt es pflanzliche Medikamente, die die Abwehrkräfte steigern und vorbeugend eingenommen werden.

Diese Pressemitteilung und weitere Informationen stehen unter www.abda.de

Kontakt:

Dr. Ursula Sellerberg, MSc
Stellv. Pressesprecherin
Tel.: 030 – 40004 134
Mail: u.sellerberg@abda.aponet.de