



04.11.2016 12:30 CET

Schnupfen und Co. die Stirn bieten: Händewaschen nicht vergessen

(November 2016) Kaum ist die „dunkle Jahreszeit“ mit ihrer oft nasskalten Witterung angebrochen, beschleicht einen das Gefühl, es hustet und schnieft die halbe Republik. Neben ausreichender Vitaminzufuhr und Bewegung an frischer Luft gehört das Händewaschen zu den wirksamsten Vorbeugemaßnahmen gegen Schnupfen und Co. Daran erinnert die SIGNAL IDUNA.

Die wenigsten Krankheitserreger „fangen“ wir uns über den direkten Hautkontakt ein, sondern indirekt über eine sogenannte Schmierinfektion. Ausgangspunkte sind dabei kontaminierte Oberflächen, die wir anfassen wie den Griff vom Einkaufswagen, Türklinken oder den Zapfhahn an der

Tanksäule. Indem wir uns dann unbewusst an die Nase fassen, am Ohr kratzen oder das Auge reiben, öffnen wir Viren und Bakterien den Weg in unser Inneres.

Einflugschneise nicht nur für Erkältungsviren sind nämlich unsere Schleimhäute. Über sie kommen wir auch in den „Genuss“ von Grippe oder Magen-Darm-Krankheiten. Um das Risiko von Schmierinfektionen zu minimieren, empfehlen Experten, sich regelmäßig die Hände zu waschen. „Regelmäßig“ heißt auf jeden Fall nach jedem Toilettengang, vor dem Essen und wenn man wieder nach Hause kommt. Gründliches Händewaschen dauert mindestens 20 Sekunden. Dabei nicht die Fingerzwischenräume vergessen und darauf achten, die Hände anschließend sorgfältig abzutrocknen. Es ist zumeist nicht nötig, neben Wasser und Seife spezielle Desinfektionsmittel zu benutzen. Da Händewaschen den natürlichen Säureschutzmantel der Haut belastet, sollte man zusätzlich zu passenden Pflegeprodukten greifen.

Neben den Händen wollen aber auch die Schleimhäute besonders gepflegt werden. Gerade wenn es draußen kälter wird, trocknen sie leicht aus und können ihre natürliche Barrierefunktion nicht mehr ausüben. Die Folge: Krankheitserreger haben leichtes Spiel. Daher ist es ratsam, nicht nur viel zu trinken, sondern gegebenenfalls auch ein salzhaltiges Nasenspray zu nutzen. Das hält die Schleimhäute feucht und kann Viren ausschwemmen.

Die SIGNAL IDUNA Gruppe geht zurück auf kleine Krankenunterstützungskassen, die Handwerker und Gewerbetreibende vor über 100 Jahren in Dortmund und Hamburg gegründet hatten. Heute hält die SIGNAL IDUNA das gesamte Spektrum an Versicherungs- und Finanzdienstleistungen für alle Zielgruppen bereit.

Der Gleichordnungskonzern betreut mehr als zwölf Millionen Kunden und Verträge und erzielt Beitragseinnahmen in Höhe von rund sechs Milliarden Euro.

Weitere Informationen zur SIGNAL IDUNA Gruppe finden Sie auf www.signal-iduna.de

Kontaktpersonen



Claus Rehse

Pressekontakt

Pressereferent

stv. Pressesprecher Unfall- und Sachversicherungen

claus.rehse@signal-iduna.de

0231 135-4245