

Saubere Sache Teil I

Die beste Vorbeugung gegen Erkältungen und andere Infekte ist eine gute Handhygiene – und das nicht erst, seit die Corona- Pandemie grassiert.

Erkältungsviren werden durch Tröpfchen- und Schmierinfektion übertragen. Wenn wir niesen, können die dabei ausgestoßenen Tröpfchen mitsamt Viren bis zu zehn Minuten in der Luft schweben und dabei etwa acht Meter zurücklegen. Noch effektiver ist sogar die Verbreitung über kontaminierte Oberflächen. Aus Versuchen weiß man, dass sich Viren, die eine erkrankte Person ausstößt, in einem geschlossenen Raum praktisch überall verteilen und so zu weiteren Infektionen führen. Deshalb ist konsequente Handhygiene so wichtig, um Krankheitserreger von den Händen zu entfernen und so einer Infektion wirkungsvoll vorzubeugen. Man muss sich selbst aber leider immer wieder daran erinnern: die Hände müssen nicht nur nach dem Gang zur Toilette oder vor dem Essen gewaschen werden sondern konsequent auch

- Wenn man nach Hause kommt
- Wenn man die Nase geputzt, gehustet oder geniest hat
- Vor der Zubereitung von Speisen
- Wenn man Tiere gestreichelt hat
- Und – gerade jetzt besonders wichtig - beim Auf- und Absetzen der Maske (da dies im Alltag oft



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

gar nicht möglich ist, empfiehlt es sich, ein kleines Fläschchen mit Handdesinfektionsgel dabei zu haben).

Richtiges Händewaschen bedeutet, die Hände zunächst unter fließendem Wasser abzuspülen, dann gründlich für mindestens 30 Sekunden einzuseifen und zwar so, dass die Seife nicht nur die Handflächen benetzt sondern auch den Handrücken, die Fingerzwischenräume und die Daumen. Auch unter die Fingernägel sollte Seife gelangen. Danach spült man die Hände ab und trocknet sie sorgfältig –entweder mit einem persönlichen Handtuch oder mit Einmalhandtüchern.

Damit die Hautbarriere durch diese häufigen Waschprozeduren nicht angegriffen wird, sollte man seifenfreie Syndets oder rückfettende Waschlotionen mit hautfreundlichem pH- Wert verwenden.

***Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann***