

Gut zu wissen

Hilfreiches zum Thema Abwehr stärken

Auf dieser Seite finden Sie weitere Informationen und Buchtipps zum Dossier.
So haben Krankheitserreger keine Chance!

Händewaschen schützt vor Erkältungen und hilft sogar bei Superkeimen

Schon nach 20 bis 30 Sekunden intensiven Händewaschens (mit Seife oder Waschlotion) werden mehr als 99 Prozent der Keime entfernt. Jedoch waschen sich laut einer aktuellen Umfrage 62 Prozent der Befragten kürzer als 20 Sekunden die Hände. Ob man dazu warmes oder kaltes Wasser nimmt, hat keinen Einfluss auf die Wirksamkeit. Wichtig ist aber auch das anschliessende Abtrocknen: Werden die Hände mit einem Tuch abgetrocknet, entfernt man durch die Reibung auch Keime, die noch an den Händen oder im restlichen Wasser an den Händen haften.



Wie schnell sich Keime ausbreiten, zeigte ein Experiment von Charles Gerba und seinen Kollegen von der University of Arizona. In einem Bürohaus kontaminierten sie eine Türklinke mit harmlosen Viren (Bacteriophagen) und nahmen im Verlaufe des Tages im Haus Abstriche von Oberflächen wie Lichtschaltern und Computern. Resultat: Bereits innerhalb von 2 bis 4 Stunden fanden sich die Viren auf 40 bis 60 Prozent der Oberflächen. Auf Türklinken können sich nicht nur harmlose Erkältungserreger tummeln, sondern auch Superkeime – besonders auf Flughäfen: Das Forscherteam um Frieder Schaumburg von der Westfälischen Universität Münster untersuchte die Keime auf 400 inneren Türgriffen von 400 Toilettenkabinen auf 136 Flughäfen in 59 Ländern. Auf jeder 20. Klinke fanden sie gefürchtete Krankenhauskeime.

Lektüretipps



Erkältungen müssen nicht sein.
Dr. med. M. O. Bruker.
emu-Verlags- und Vertriebsgesellschaft
Ernährung–Medizin–Umwelt;
18. Auflage, 2013
ISBN 978-3-89189-009-7
ca. CHF 24.–



Die A. Vogel Winterfibel.
Das Buch enthält Tipps und Ratschläge zu Befindlichkeitsstörungen, die im Winter häufig sind, wie Grippe, Hals- und Brustentzündung, Blasen- und Ohrenschmerzen oder Gemüttschwere. 96 Seiten, mit Farbbildern und Illustrationen.
ISBN 978-906404-01-1
www.avogel.ch
CHF 16.–

Zitat

**Ein Schnupfen hockt auf der Terrasse,
auf das er sich ein Opfer fasse, –
und stürzt alsbald mit grossem Grimm
auf einen Menschen namens Schrimm.
Paul Schrimm erwidert prompt: «Pitschü!»
und hat ihn drauf bis Montag früh.**

Christian Morgenstern (1871–1914),
deutscher Schriftsteller und Dramaturg

Gut zu wissen

Hilfreiches zum Thema Abwehr stärken

Auf dieser Seite finden Sie weitere Informationen und Buchtipps zum Dossier.
So haben Krankheitserreger keine Chance!

Händewaschen schützt vor Erkältungen und hilft sogar bei Superkeimen

Schon nach 20 bis 30 Sekunden intensiven Händewaschens (mit Seife oder Waschlotion) werden mehr als 99 Prozent der Keime entfernt. Jedoch waschen sich laut einer aktuellen Umfrage 62 Prozent der Befragten kürzer als 20 Sekunden die Hände. Ob man dazu warmes oder kaltes Wasser nimmt, hat keinen Einfluss auf die Wirksamkeit. Wichtig ist aber auch das anschliessende Abtrocknen: Werden die Hände mit einem Tuch abgetrocknet, entfernt man durch die Reibung auch Keime, die noch an den Händen oder im restlichen Wasser an den Händen haften.



Wie schnell sich Keime ausbreiten, zeigte ein Experiment von Charles Gerba und seinen Kollegen von der University of Arizona. In einem Bürohaus kontaminierten sie eine Türklinke mit harmlosen Viren (Bacteriophagen) und nahmen im Verlaufe des Tages im Haus Abstriche von Oberflächen wie Lichtschaltern und Computern. Resultat: Bereits innerhalb von 2 bis 4 Stunden fanden sich die Viren auf 40 bis 60 Prozent der Oberflächen. Auf Türklinken können sich nicht nur harmlose Erkältungserreger tummeln, sondern auch Superkeime – besonders auf Flughäfen: Das Forscherteam um Frieder Schaumburg von der Westfälischen Universität Münster untersuchte die Keime auf 400 inneren Türgriffen von 400 Toilettenkabinen auf 136 Flughäfen in 59 Ländern. Auf jeder 20. Klinke fanden sie gefürchtete Krankenhauskeime.

Lektüretipps



Erkältungen müssen nicht sein.

Dr. med. M. O. Bruker.
emu-Verlags- und Vertriebsgesellschaft
Ernährung–Medizin–Umwelt;
18. Auflage, 2013
ISBN 978-3-89189-009-7

ca. CHF 24.–



Die A. Vogel Winterfibel.

Das Buch enthält Tipps und Ratschläge zu Befindlichkeitsstörungen, die im Winter häufig sind, wie Grippe, Hals- und Brustentzündung, Blasen- und Ohrenschmerzen oder Gemüttschwere. 96 Seiten, mit Farbbildern und Illustrationen.
ISBN 978-906404-01-1
www.avogel.ch

CHF 16.–

Zitat

**Ein Schnupfen hockt auf der Terrasse,
auf das er sich ein Opfer fasse, –
und stürzt alsbald mit grossem Grimm
auf einen Menschen namens Schrimm.
Paul Schrimm erwidert prompt: «Pitschü!»
und hat ihn drauf bis Montag früh.**

Christian Morgenstern (1871–1914),
deutscher Schriftsteller und Dramaturg



Pflanzenkraft

Viele Heilpflanzen können helfen, Erkältungen vorzubeugen oder deren Symptome zu lindern. Eine Auswahl:

Efeu: Löst und verflüssigt den Schleim, wirkt entzündungshemmend und krampflösend.

Eucalyptus: Fördert den Abtransport von Schleim; schwach krampflösend.

Kamille: Wirkt krampflösend, entzündungswidrig, antibakteriell.

Kapland-Pelargonie: Wirkt antibakteriell, entzündungshemmend, immunstimulierend und schleimlösend.

Lindenblüten: Wirken antimikrobiell, entzündungshemmend, hustenreizlindernd und schweisstreibend.

Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*): Wirkt antioxidativ und immunmodulierend. Zur Vorbeugung. Bei bereits vorhandener Erkältung reduziert der Extrakt die Dauer der Erkrankung.

Salbei: Wirkt gegen Bakterien, Pilze, Viren; fördert die Schleimbildung.

Sanddornöl: Befeuchtet die Schleimhäute – von innen.

Schwarze Johannisbeere: Erhöht die Widerstandskraft der Gefäße.

Sonnentau: Erweitert die Bronchien, stillt den Hustenreiz und wirkt antibakteriell.

Spitzwegerich: Fördert den Heilungsprozess, wirkt reizmildernd. Wird als Hustentee eingesetzt.

Thymian: Wirkt gegen Bakterien und Viren. Löst den Schleim und wirkt krampflösend.

Inhalationen: Helfen, die Schleimhäute der Atemwege zu befeuchten. Wenige Tropfen ätherisches Öl von z. B. Eucalyptus oder Thymian in 2 Liter siedendes Wasser in einem Topf geben. Den Kopf über das Gefäß halten, mit einem Handtuch abdecken und die Dämpfe während 10 Minuten einatmen. (Ätherische Öle eignen sich nicht für Kinder.)

Gurgeln: 2 Teelöffel von Heilpflanzen wie Salbei, Thymian, Wilde Malve oder Kamille in 0,5 Liter Wasser aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen.

Arzneimittel. Von der Natur ges haffen.
Von Hand vollendet.