

# UNSERE ZEHN BESTEN TIPPS

## ERKÄLTUNGSZEIT IM BÜRO



### 1. HÄNDE WASCHEN IST DAS A UND O

Aber bitte richtig – mit Seife und mindestens 20 Sekunden lang. Hilfe für das Einhalten der Zeit verspricht eine Denksportaufgabe: Solange die Hände einseifen bis man gedanklich aufgezählt hat, was man am vergangenen Tag zum Frühstück, zu Mittag und zu Abend gegessen hat. Damit sich keine Routine einschleicht, kann die Aufgabe mit anderen alltäglichen Dingen variiert werden. Zum Beispiel den letzten drei Telefonaten oder den Namen der Gäste der letzten Geburtstagsfeier.



### 2. DER GRÖSSTE BAKTERIENHERD IST DIE TASTATUR

Wer nicht glauben will, dass auf den meisten Computertastaturen mehr Keime als auf Toiletten zu finden sind, überlegt am besten mal kurz, was man während des Tippens so alles macht. Chips oder Kuchen essen? Akten sortieren? Die Haare zum Zopf binden? „High Five“ mit dem Kollegen? Also: In Zukunft regelmäßig die Tastatur mit einem feuchten Einwegtuch und etwas Essigreiniger säubern. Gleiches gilt übrigens für das Telefon.



### 3. UNTERNEHMEN SIE EINEN MITTAGSSPAZIERGANG

Ein Grund für die Schwächung des Immunsystems im Winter ist der Mangel an Bewegung an der frischen Luft. Warum also nicht in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang mit den Kollegen einlegen? Das beugt nicht nur Erkältungen vor, sondern macht auch den Kopf frei für einen produktiven Nachmittag.



### 4. REGELMÄSSIG LÜFTEN

Das sorgt nicht nur für mehr belebenden Sauerstoff in der Büroluft, sondern auch für eine geringere Virenkonzentration. Normalerweise ist auf das Immunsystem Verlass, wenn es um die Virenabwehr geht. Krank wird man erst, wenn die Eindringlinge Überhand nehmen. Deshalb in Abständen von etwa zwei bis drei Stunden für fünf Minuten Stoßlüften.



### 5. DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Neben Bewegung spielt Ernährung eine große Rolle für unsere Immunabwehr. Die Empfehlung der deutschen Gesellschaft für Ernährung lautet, mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse á gut 100 Gramm zu verzehren, am besten in Bioqualität.



### 6. ABWEHRTEES AUS DER PFLANZENAPOTHEKE

Tee wird in der kalten Jahreszeit ohnehin häufiger getrunken. Ersetzt man nun den Beuteltee aus dem Supermarkt durch eine Heilteemischung aus der Apotheke, kann man zusätzlich die Abwehrkräfte stärken. Die Extraportion Energie im Arbeitsalltag liefert eine Mischung aus Taigawurzel, Hagebuttenfrüchten und Hibiskusblüten. Zubereitungstipps sowie weitere Wintertees finden Sie in unserem Wintertee-Ratgeber.



### 7. RICHTIG NIESEN

Sie haben richtig gelesen: Auch das richtige Niesen will gelernt sein. Als Kinder haben die meisten gelernt, dabei die Hand vor den Mund zu halten. Leider, denn diese Reaktion auf das Kitzeln in der Nase ist nicht gerade gesundheitsförderlich. Von der Hand verteilt man die Viren schnell in seinem Umfeld. Besser ist es, in die Ellenbeuge zu niesen, da diese im Gegensatz zur Hand nicht ständig in Kontakt mit Gegenständen oder Menschen ist.



### 8. HÄNDESCHÜTTELN VERMEIDEN

Den Händedruck zur Begrüßung zu abzulehnen, ist völlig in Ordnung. Wer sein Verhalten kurz kommentiert, sein Gegenüber offen anlächelt und Augenkontakt sucht, dem wird mit Sicherheit Verständnis entgegen gebracht. Wenn sich das einfach nicht umsetzen lässt, sollte man vermeiden, das eigene Gesicht zu berühren. Die Krankheitserreger für eine Erkältung oder Grippe werden vor allem über die Schleimhäute in Mund und Nase übertragen.



### 9. VON ZUHAUSE ARBEITEN

In vielen Jobs ist das ortsunabhängige Arbeiten kein Problem. Wenn eine Erkältung im Anflug ist, ruhig mal einen Tag im Homeoffice verbringen. Das tut nicht nur der eigenen Genesung gut, sondern dient auch der Gesundheit der Kollegen. Ein herzhaftes Niesen kann sich nämlich in eine wahre Bazillenschleuder verwandeln: Die ausgestoßenen Viren fliegen bis zu fünf Meter weit und erreichen somit nicht nur den unmittelbaren Tischnachbarn.



### 10. PFLANZLICHE HEILMITTEL STATT ANTIBIOTIKA

Wenn alle Tipps nichts helfen und man schließlich doch mit roter Nase und glühendem Kopf im Bett landet, sollte man sich unbedingt gut auskurieren und auf pflanzliche Heilmittel zurückgreifen. Da grippale Infekte oder Erkältungen meist viral bedingt sind, ist von Antibiotika in der Regel abzuraten, da diese nur Bakterien abtöten.