

Selbstverteidigung



© sveta / fotolia.com

Viren lauern zur Erkältungszeit überall. Damit sie keine Chance haben, ist ein konsequentes **Händewaschen unverzichtbar. Wer dies regelmäßig macht, kann sein Infektionsrisiko reduzieren.**

Händewaschen reduziert nicht nur groben Schmutz, sondern ist auch eine effektive Maßnahme, um der Verbreitung von Atemwegviren entgegenzuwirken.

Dauerbedrohung Oft fällt die Reinigung nicht gründlich genug aus. PTA und Apotheker sollten ihre Kunden besonders in den Wintermonaten darauf hinweisen, wie bedeutsam die Handhygiene ist. Vor dem Essen, beim Zubereiten von Nahrung, nach dem Toilettengang und wenn man von draußen nach Hause kommt, sollte der

erste Weg stets zum Waschbecken führen. Wer alles richtig machen möchte, hält die Hände zunächst unter fließendes warmes Wasser und reibt sie für etwa 20 bis 30 Sekunden mit Seife oder Syndet ein. Dabei sollte man auch an die Haut zwischen den Fingern denken. Ist die Waschlotion schließlich abgespült, sind die Hände mit einem sauberen Tuch abzutrocknen. Grundsätzlich ist es ratsam, sie aus dem Gesicht zu halten, denn auf ihnen tummeln sich die Mikroorganismen geradezu. Wer sich unbewusst an den Augen oder am Mund berührt, überträgt dadurch die

Krankheitserreger direkt auf die Schleimhäute.

Desinfektion? Schon Ignaz Semmelweis wusste Mitte des 19. Jahrhunderts, dass das alleinige Händewaschen in Krankenhäusern nicht ausreicht, um sich vor den hartnäckigen Eindringlingen zu schützen. Er setzte unter Protest die Händedesinfektion (damals noch mit einer Chlorkalklösung) durch. Heutzutage ist es selbstverständlich, dass sich Personen in medizinischen und pflegerischen Berufen regelmäßig desinfizieren, um Krankenhausinfektionen vorzubeugen. Im

normalen Alltag brauchen Ihre Kunden jedoch keine Desinfektionsmittel anzuwenden.

Hygienisch husten Hat es uns dann doch erwischt, schützt die richtige Hustentechnik vor Übertragungen der Viren auf unsere Mitmenschen: Statt sich die Hand vor den Mund zu halten, hustet man besser in den eigenen Oberarm oder die Ellenbeuge. Somit bleiben die Hände sauber und die Wahrscheinlichkeit, Keime auf andere Personen zu übertragen, vermindert sich. Generell gilt: Patienten mit Bronchitis sollten Abstand zu Gesunden halten, da die Krankheitserreger durch den Hustenstoß weit durch die Atemluft geschleudert werden. Räume sind regelmäßig zu lüften (drei bis vier Mal am Tag für etwa zehn Minuten), um die in der Raumluft befindlichen Keime zu vertreiben, sodass das Ansteckungsrisiko gesenkt wird. Empfehlen Sie Ihren erkälteten Kunden, Papiertaschentücher zu verwenden und diese nach dem Gebrauch sofort im Müll zu entsorgen, anstatt sie in der Hosentasche oder gar auf dem Tisch aufzubewahren. Außerdem ist es sinnvoll, sich zuhause auszukurieren, um weder die eigene Gesundheit aufs Spiel zu setzen noch andere Menschen zu infizieren. Besonders ansteckungsgefährdet sind die Familienmitglieder Erkälteter. Daher sollte man Abstand halten, auf Körperkontakt verzichten – und regelmäßig die Hände waschen. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin (FJS)*

Reizhusten?

Phytohustil® – Sofort wirksam!



Phytohustil®
Die kluge
Entscheidung!

- Sofort und direkt wirksam
- Befreit von schmerzhaften Hustenattacken
- Mit der starken Heilkraft der Eibischpflanze

Mit dem beruhigenden Schutzfilm.

Phytohustil® Hustenreizstiller Pastillen. Wirkstoff: Eibischwurzel-Trockenextrakt. **Zusammensetzung:** 1 Pastille enthält folgenden Wirkstoff: Trockenextrakt aus Eibischwurzel (3 - 9 : 1) 160,0 mg. Auszugsmittel: Wasser. Die sonstigen Bestandteile sind: Arabisches Gummi, gebleichtes Wachs, gereinigtes Wasser, mittelkettige Triglyceride, Maltitol-Lösung, schwarzes Johannisbeeraroma, Sorbitol-Lösung 70 % (nicht kristallisierend), Citronensäure. **Anwendungsgebiet:** Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundenem trockenem Reizhusten. Das traditionelle Arzneimittel ist ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert und zur Anwendung bei Erwachsenen und Kindern ab 6 Jahren bestimmt. Bei fortdauernden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten anderer als der in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen sollte der Anwender einen Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultieren. **Gegenanzeigen:** Die Pastillen dürfen nicht angewendet werden, wenn eine Allergie gegenüber Eibischwurzel-Trockenextrakt oder einem der sonstigen Bestandteile besteht. **Nebenwirkungen:** Es können Überempfindlichkeitsreaktionen auftreten. Die Häufigkeit ist nicht bekannt. Treten diese Symptome im Verlauf der Behandlung auf, sollte das Arzneimittel abgesetzt und ein Arzt informiert werden. Bei den ersten Anzeichen einer Überempfindlichkeitsreaktion dürfen die Pastillen nicht nochmals eingenommen werden. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält Maltitol-Lösung und Sorbitol-Lösung; Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 09/2013.

Phytohustil® Hustenreizstiller Sirup. Wirkstoff: Eibischwurzel-Auszug. **Zusammensetzung:** 100 g (entsprechend 76,44 ml) Sirup zum Einnehmen enthalten folgenden Wirkstoff: Auszug aus Eibischwurzel (1 : 19,5-23,5) 35,61 g (Auszugsmittel: Gereinigtes Wasser). Sonstige Bestandteile: Ethanol 90 Vol.-% (V/V), Methyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Propyl-4-hydroxybenzoat (Ph. Eur.), Sucrose (Saccharose). Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. **Anwendungsgebiete:** Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum und damit verbundener trockener Reizhusten. Bei Beschwerden, die länger als drei Tage anhalten oder periodisch wiederkehren, sowie bei Fieber sollte ein Arzt aufgesucht werden. **Gegenanzeigen:** Der Sirup darf nicht eingenommen werden bei Überempfindlichkeit gegen Eibischwurzel, Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat sowie einen der sonstigen Bestandteile. Der Sirup sollte nicht eingenommen werden bei einer seltenen erblichen Fructose-Unverträglichkeit, einer Glucose-Galactose-Malabsorption oder einem Saccharase-Isomaltase-Mangel. **Nebenwirkungen:** Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat können Überempfindlichkeitsreaktionen, auch Spätreaktionen, hervorrufen. Des Weiteren können Durchfall, Bauchschmerzen, Übelkeit sowie Überempfindlichkeitsreaktionen wie z.B. Juckreiz, Dermatitis auftreten. **Warnhinweise:** Das Arzneimittel enthält 1,1 Vol.-% Alkohol. Das Arzneimittel enthält Methyl-4-hydroxybenzoat und Propyl-4-hydroxybenzoat; Packungsbeilage beachten! Das Arzneimittel enthält Sucrose (Zucker); Packungsbeilage beachten! **Stand der Information:** 02/2014.

Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.