

Händewaschen – so geht's richtig

Hätten Sie's gewusst? Die beste Vorsorge-
maßnahme gegen Erkältungen und Grippe sind nicht immunstärkende Mittel, vitaminreiche Ernährung oder Abhärtung des Körpers, sondern häufiges Händewaschen. Denn beim Anfassen von Türklinken, der Haltestangen im Bus oder Schreibtischplatten im Büro sammeln sich Keime auf den Handinnenflächen. Diese können durch unbewusstes Berühren von Augen, Nase oder Mund in die Schleimhäute gelangen und Infektionen auslösen. Beachten Sie Folgendes beim Händewaschen:

- Verwenden Sie stets Seife und fließendes warmes Wasser. Verreiben



Sie die Seife 20 bis 30 Sekunden lang – auch zwischen den Fingern!

- Spülen Sie den Schaum gründlich ab, und lassen Sie das Wasser gut abtropfen.
- Trocknen Sie Ihre Hände mit einem sauberen Handtuch oder Papiertuch.

Antibakterielle Seifen sind übrigens unnötig. Bei schweren Durchfallerkrankungen oder wenn Sie pflegebedürftige Haushaltsmitglieder betreuen, desinfizieren Sie Ihre Hände am besten mit Alkohol. **SCK**

Keine Angst vor Sinnestäuschungen

Kennen Sie das: Sie sehen manchmal Dinge oder hören Geräusche, die gar nicht vorhanden sind? Seien Sie beruhigt: Verrückt sind Sie deshalb noch lange nicht. „Nach meiner Erfahrung mit Patienten sind etwa 80 Prozent der Trugwahrnehmungen harmlos“, sagt Professor Erich Kasten vom Institut für Medizinische Psychologie an der

Universität Lübeck. Oft steckt Langeweile des Gehirns dahinter. Bei Reizentzug – etwa wenn wir eine Zeit lang ganz alleine sind – beginnt es, sich quasi selbst Gesellschaft zu leisten und wirklichkeitsnahe Bilder oder Geräusche zu produzieren. Möglich ist dies auch bei Überreizung, etwa durch massiven Stress, oder bei

nachlassendem Konzentrations-, Hör- oder Sehvermögen. Treten Halluzinationen über längere Zeit auf und sind sie nicht mehr von der Realität zu unterscheiden, sollte man sich dem Hausarzt anvertrauen. Der kann unter anderem erst einmal den Stoffwechsel untersuchen und Sie wenn nötig zum Facharzt überweisen. **SCK**