

Im Bus, am Geld-  
automaten, am  
Einkaufswagen –  
Keime lauern überall.  
Darum: Immer gut  
Hände waschen.

# Vorsicht Keime: Nicht berühren!

**Keime lauern überall.  
Deshalb in Panik zu geraten,  
ist aber nicht ratsam.**

Drogistin Franziska Borter ist täglich von zahlreichen Keimen umgeben, schliesslich arbeitet sie in einer öffentlich zugänglichen Drogerie, wo sich viele Menschen mit verschiedenen Anliegen begegnen. Beratungen bei Infekten oder Grippeviren gehören zum Alltag einer Drogistin mit dazu. Deswegen in Panik zu geraten und nur noch mit dem Desinfektionsspray herumzurennen, ist für Franziska Borter aber kein Thema. «Ich gehe relativ entspannt mit dem Thema um und vertraue voll und ganz auf mein Immunsystem.»

## Sie lauern überall

Natürlich weiss die Drogistin aber, dass überall Keime lauern. Und dass, insbesondere in Zeiten, in denen aggressive Grippe- und Magen-Darm-Viren die Runde machen, Vorsicht gefragt ist. «Im öffentlichen Verkehr, am Geldautomaten, am Einkaufswagen – in unserem Alltag begegnen wir natürlich etlichen Keimherden.» Wenn ein Grippevirus die Runde macht, sollte man deswegen regelmässig und gut die Hände waschen, 30 Sekunden mit Seife einseifen, mit kühlem Wasser abwaschen und Einweghandtücher zum Trocknen verwenden.

Hände regelmässig waschen, ja – aber es dabei nicht übertreiben. «Wer dazu neigt, aus Angst vor Keimen ständig die Hände zu waschen, riskiert, dass die Hände austrocknen.» Insbesondere Seifen beziehungsweise medizinische Desinfektionsmittelspender, wie sie in Altersheimen oder Spitälern zu finden sind, haben bei zu häufiger Anwendung eine negative Auswirkung auf die Gesundheit:



Sie entfetten die Haut und greifen die Hautflora an. Somit können am Ende sogar Hautausschläge und Ekzeme auftreten.

### Tabuzone Gesicht

Wer regelmässig öffentliche Toiletten benutzt, ist idealerweise mit einem Desinfektionsspray oder -tüchern ausgestattet. «In Toiletten ist doppelte Vorsicht geboten, weil Keime aus Körperausscheidungen wie Stuhlgang oder Erbrochenem oftmals krank machen und sich an den Schleimhäuten im Intimbereich besonders gut festhaften können.»

Schleimhäute befinden sich aber nicht nur im Intimbereich, sondern auch im Gesicht. Deshalb sollte man darauf achten, nach der Benutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln oder öffentlichen Toilet-

ten nicht mit den Händen ins Gesicht zu greifen. Erst Hände waschen, dann kann die störende Haarsträhne aus dem Gesicht gestrichen oder die Nase geschnäuzt werden.

Damit sich Keime idealerweise gar nicht an den Schleimhäuten festhaften, gilt es, diese immer schön feucht zu halten. «Meersalzspülungen für die äussere Anwendung oder Vitamin-A- und -D-Kapseln zur inneren Einnahme helfen, die Schleimhäute feucht zu halten», sagt Borter. Für den Rachen gibt es Lutschtabletten mit Zistrosen-Extrakten, die eine Schleimschicht bilden, was die Keime quasi wegpült.

### Immunsystem stärken

Komplett keimfreie Zonen sind heutzutage kaum auffindbar. Unser Immunsys-

### Franziska Borter

Die 37-jährige Franziska Borter war von 2005 bis 2018 Geschäftsführerin der Pill Drogaria Ilanz (GR). Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik, Schüssler-Salze und Phytotherapie.



tem kann Keime aber aus eigener Kraft gut abwehren, sofern es gestärkt ist. «In Zeiten von Belastungen und Stress ist unser Immunsystem anfälliger», erklärt die Drogistin. Deshalb kann man präventiv Vitaminpräparate einnehmen, um es zu stärken. Auch eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse stärkt das Immunsystem, ebenso Bewegung an der frischen Luft.

Wer spürt, dass etwas im Anmarsch ist, kann auf die Wirkung der Pflanze Echinacea setzen oder sich eine spagyrische Mischung mit stärkenden Essenzen wie etwa Holunder, Wasserhanf und Kapuzinerkresse mischen lassen. Die Schüssler-Salze Nummer 3, 4, 10 und 21 unterstützen das Immunsystem ebenfalls dabei, genügend Abwehrstoffe zu produzieren. Ausserdem sehr wirksam: Körper und Geist viel Gutes tun. «Jetzt im Herbst können wir uns auf tolle Spezialitäten wie Kürbisse, Rotkraut und Marroni freuen, die viele Vitamine enthalten und erst noch fein schmecken.» Auch die Herbstfarben in den Wäldern auf sich wirken lassen oder einen Wellnessabend mit einem wohltuenden Thymianbad geniessen – dies steigert das Wohlbefinden und somit automatisch auch die innere Abwehr.

Denise Muchenberger

### 3 Tipps...

... um Keimherde zu vermeiden:

- 1 Halten Sie Ihre Wohnung sauber und lüften Sie regelmässig gut durch.
- 2 Wechseln Sie Hand- und Badetücher, Bettwäsche und Haushaltsartikel wie Schwämme etc. regelmässig aus.
- 3 Waschen Sie Ihre Hände nach Benutzung des öffentlichen Verkehrs und öffentlicher Toiletten. Bis zur Waschgelegenheit nicht mit den Händen ins Gesicht fassen.

### Desinfektionsmittel

In der Drogerie gibt es eine breite Palette an Desinfektionsmitteln, -sprays, -tüchern oder -lösungen für unterwegs und zu Hause. Um das richtige Mittel für die richtige Gelegenheit zu finden, lassen Sie sich am besten in Ihrer Drogerie beraten. Laut Drogistin Franziska Borter eignen sich für unterwegs desinfizierende Sprays auf natürlicher Basis mit ätherischen Ölen oder Gels auf Basis von Alkohol. Für zu Hause stehen etwa Aerosole oder auch flüssige Händedesinfektionsmittel zur Auswahl.



Nagelpilz.

Sichtbare Erfolge  
nach 2 Wochen.



## Rabattbon CHF 3.– für gesunde Nägel.

Beim Kauf eines Cremolan® Nail gegen Nagelpilz erhalten Sie CHF 3.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Gültig bis 30.09.2018, nicht kumulierbar.

Information für den Fachhandel: Rückerstattung durch den Aussendienst oder senden Sie den Bon an die Gebro Pharma AG, Grienmatt 2, 4410 Liestal



7 612053 150019

Gebro Pharma | Mehr vom Leben