

## Radiobeitrag „Schutz vor Grippe und Erkältungen“

Länge: 1:26 Min

**<Anmoderationsvorschlag 1:>** Taschentücher und Tee – für viele werden das in den nächsten Wochen treue Begleiter sein. Doch nicht etwa, weil sie dem vergangenen Sommer nachweinen, sondern weil wieder die Grippe-Saison beginnt. Und da es auch im Herbst durchaus Schöneres gibt, als schnupfengeplagte Nasen und hustenraue Hälsen, hat jetzt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wichtige Tipps für Sie veröffentlicht, wie man sich vor Erkältung und Grippe schützen kann:

**<Anmoderationsvorschlag 2:>** Erst ein kleines Kratzen im Hals, ein leichtes Frösteln – und spätestens wenn die Nase läuft, wird klar: Sie haben sich eine Erkältung eingefangen. Vor allem in diesen Tagen ist die Gefahr, sich mit einer einfachen Erkältung aber auch einer ernsthafteren Grippe anzustecken, wieder groß, denn die neue Grippe-Saison hat begonnen. Wie Sie nach Möglichkeit ohne Husten, Schnupfen und Fieber durch Herbst und Winter kommen – dafür hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung jetzt für Sie einige Verhaltenstipps herausgegeben:

---

### *Anfang Radiobeitrag*

**<O-Ton Prof. Elisabeth Pott:>**

16''

**Den ganzen Tag über kommen wir mit ganz vielen Gegenständen in Kontakt; und insbesondere auch beim Händeschütteln übertragen sich sehr viele Keime. Und mit den Händen geht man dann häufig anschließend ins Gesicht, reibt sich die Augen, steckt irgendetwas in den Mund, greift sich an die Nase...**

**<Sprecher:>**

...und auf diese Weise werden viele Krankheitserreger übertragen - erklärt Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Am besten also die Hände vom Gesicht fernhalten und regelmäßig richtig waschen:

**<O-Ton Prof. Elisabeth Pott:>**

17''

**Einmal die Hände anfeuchten, dann gründlich mit Seife einschäumen - vor allen Dingen auch in den Finger-Zwischenräumen - und anschließend gründlich wieder abspülen. Mindestens sollte das Einschäumen und Reiben 20 bis 30 Sekunden dauern; und wichtig ist anschließend an einem sauberen Einmal-Handtuch die Hände abtrocknen.**

**<Sprecher:>**

Sollte Sie die Grippe oder auch nur eine einfache Erkältung trotzdem erwischt haben, unbedingt auf richtiges Niesen und Husten achten:

**<O-Ton Prof. Elisabeth Pott:>**

**17''**

**Also, ganz wichtig ist natürlich, sich abzuwenden und möglichst sich sofort ein Einmal-Taschentuch vor das Gesicht zu halten und das auch sofort zu entsorgen. Wenn das nicht vorhanden ist, dann in die Armbeuge niesen oder husten, möglichst eben nicht in die Hand, weil man dann die Erreger mit der eigenen Hand weitergibt.**

**<Sprecher:>**

Für bestimmte Risikogruppen ist außerdem eine Grippe-Schutzimpfung zu empfehlen – so Elisabeth Pott:

**<O-Ton Prof. Elisabeth Pott:>**

**12''**

**Alle Menschen über 60 Jahre, alle Menschen, die chronisch krank sind und alle Schwangeren sollen sich auf jeden Fall impfen lassen, aber auch Ärzte und Pflegepersonal, denn die sollen Menschen ja gerade gesund machen und nicht Krankheiten noch übertragen.**

---

**<Abmoderationsvorschlag:>** Also: Kommen Sie gesund durch die Grippe-Saison. Alle Infos der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Thema finden Sie auch im Internet auf [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)