

Wir sind für Sie da.  
Das können wir Ihnen versichern!

**Hauptverwaltung  
BKK MAHLE**  
Pragstr. 26-46  
70376 Stuttgart  
Telefon: 07 11/501-12224  
Telefax: 07 11/501-12026  
E-Mail: [info@bkk-mahle.de](mailto:info@bkk-mahle.de)

**Servicestelle Alzenau**  
Gutenbergstr. 1  
63755 Alzenau  
Telefon: 0 60 23/50 49-846  
Telefax: 0 60 23/5049-916

**Servicestelle Markgröningen**  
Tammer Str. 32  
71706 Markgröningen  
Telefon: 0 71 45/23-1 71 41

**Servicestelle Rottweil**  
Primalstr. 2  
78628 Rottweil  
Telefon: 07 41/255-1 51 12  
Telefax: 07 41/255-1 51 80

**Servicestelle Feuerbach**  
Mausersstr. 3  
70469 Stuttgart  
Telefon: 07 11 / 501-4 02 27  
Telefax: 07 11 / 501-1 33 34

**Servicestelle Mühlacker**  
Lienzinger Str. 82  
75417 Mühlacker  
Telefon: 07 11 / 501-1 22 24

**Servicestelle Vaihingen/Enz**  
Planckstr. 12  
71665 Vaihingen an der Enz  
Telefon: 07 11/501-1 22 24

Empfehlen Sie uns weiter und wechseln Sie jetzt zur  
BKK MAHLE. Wir übernehmen alle Formalitäten für Sie!

**BKK MAHLE**  
Pragstraße 26-46, 70376 Stuttgart  
Telefon: 07 11/501-1 22 24  
Telefax: 07 11/501-1 20 26  
[info@bkk-mahle.de](mailto:info@bkk-mahle.de)  
[www.bkk-mahle.de](http://www.bkk-mahle.de)



ERKÄLTUNG, GRIPPE,  
HANDHYGIENE  
SCHUTZ VOR INFEKTIONEN

## RICHTIG HÄNDE WASCHEN

Ob beim Naseputzen, beim Toilettengang oder der Zubereitung von rohem Fleisch: Die Hände kommen häufig mit Keimen in Kontakt und können diese auf alles und jeden übertragen. Sie sollten daher nicht nur erst dann gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind. Denn Krankheitserreger sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen.

Für die Handhygiene ist nicht die Häufigkeit, sondern der Zeitpunkt und die Gründlichkeit entscheidend. Auch zu häufiges Händewaschen kann schaden: Es macht die Haut dünn und rissig, beeinträchtigt ihren natürlichen Bakterien- und Säureschutz und kann damit selbst (Haut-) Infektionen begünstigen. Waschen Sie daher Ihre Hände insbesondere bei folgenden Anlässen:

- Wenn Sie nach Hause kommen
- Vor und während der Zubereitung von Speisen

- Vor den Mahlzeiten
- Nach dem Besuch der Toilette
- Nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- Vor und nach dem Kontakt mit Erkrankten
- Nach dem Kontakt mit Tieren

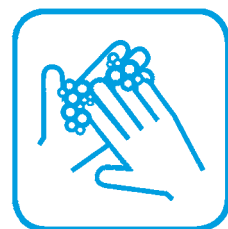
Um Krankheitserreger zu entfernen, waschen Sie Ihre Hände gründlich. Das gelingt in fünf Schritten:

- Hände unter fließendes Wasser halten
- Hände von allen Seiten mit Seife einreiben
- Dabei 20 bis 30 Sekunden Zeit lassen
- Hände unter fließendem Wasser abwaschen
- Hände mit einem sauberen Tuch trocknen

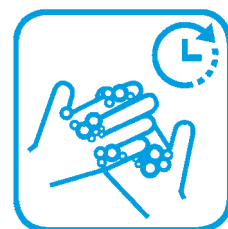
Quelle: BZgA – [infektionsschutz.de](http://infektionsschutz.de) (2019) Printmaterialien zur Hygiene. Verfügbar unter: <https://www.infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien/letzter>  
Zugriff: 15.03.2019



Nass machen



Rundum einseifen



Zeit lassen



Gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen

© 2019 FKM Verlag GmbH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, www.fkm-verlag.com. Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH. Fotos: Titel: © DeemPhotography - stock.adobe.com; Innen: © DimasSobko, © Alex - stock.adobe.com. Quelle: BZgA - [impfen.info/de](http://impfen.info/de) (2019).



Besonders in der kalten Jahreszeit erreicht uns die Grippe- und Erkältungswelle und viele Menschen plagen sich mit Schnupfen, Husten, Fieber und Schmerzen. Welche Möglichkeiten es gibt, sich vor Ansteckung zu schützen oder bei bereits erfolgter Erkrankung dem Immunsystem zu helfen, schnell wieder stark zu werden, lesen Sie in diesem Faltblatt.

## WAS UNTERSCHIEDET DIE GRIPPE VON EINER ERKÄLTUNG?

Die Begriffe „Erkältung“ und „Grippe“ werden im täglichen Sprachgebrauch häufig synonym verwendet. Doch tatsächlich sind es zwei unterschiedliche Krankheitsbilder. Während eine Erkältung meist selbst mit geeigneten Medikamenten von der Apotheke bekämpft werden kann, ist bei einer Grippe (Influenza) ein Arztbesuch ratsam.

Bei einer Grippe wird die Infektion durch den Influenza-Virus ausgelöst, weswegen die Grippe im Fachjargon auch „Influenza“ genannt wird. Bei einer Erkältung wird die Infektion durch bestimmte Erkältungsviren herbeigeführt, von denen es mehrere Hundert verschiedene Arten gibt. Sie beginnt häufig allmählich mit Frösteln, Abgeschlagenheit, Schnupfen, Husten und Halsschmerzen und klingt meist nach 10 bis 14 Tagen wieder ab. Eine Grippe hingegen entwickelt sich sehr rasch innerhalb von 48 Stunden und bringt Fieber, trockenen Reizhusten sowie Kopf- und Gliederschmerzen mit sich. Weitere Merkmale können außerdem noch allgemeine Schwäche, Schweißausbrüche, Schüttelfrost und Halsschmerzen sein. Bei normalem Krankheitsverlauf ohne Komplikationen dauert die Grippe etwa eine Woche an, ehe Besserung eintritt.

Ist das Immunsystem durch eine Erkältung oder Grippe bereits geschwächt, haben andere Krankheitserreger leichtes Spiel. So kommt es nicht selten vor, dass Folgeinfektionen durch Bakterien auftreten – zum Beispiel Mandel-, Mittelohr- und Nasennebenhöhlenentzündung oder Bronchitis. Bei bakteriellen Infektionen nach einer Grippe oder Erkältung ist es daher wichtig, dass ein

Arzt diese mit Medikamenten behandelt, da es sonst auch zu Komplikationen wie Lungen-, Gehirnhaut- oder Herzmuskelentzündung kommen kann.



## INFEKTIONEN VORBEUGEN

Viren werden zwischen Menschen durch Speicheltröpfchen beim Atmen, Husten oder Niesen übertragen. Das ist auch über verunreinigte Oberflächen wie zum Beispiel Türgriffe, Arbeitsflächen, Treppengeländer, Spielzeug, Touch-Displays oder über die Hände möglich. Wird eine entsprechende Oberfläche berührt, fehlt nur noch ein unbewusstes Augen- oder Nasenreiben, und die Keime gelangen über die Schleimhäute in den Körper. Um sich vor einer Ansteckung zu schützen, können Sie jedoch einiges tun:

- **Meiden Sie größere Menschenansammlungen**, vor allem wenn Sie oder andere bereits erkältet sind
- **Husten und niesen Sie in Ihre Ellenbeuge** und nicht in die Hand
- **Verwenden Sie Papiertaschentücher** und entsorgen Sie diese sofort nach dem Gebrauch
- **Vermeiden Sie** es, mit ungewaschenen Händen **Mund, Augen und Nase zu berühren**
- **Waschen Sie sich die Hände** regelmäßig und richtig (siehe Abschnitt „Richtig Hände waschen“)
- **Lüften Sie Räume** mehrmals täglich – vor allem in der kalten Jahreszeit, um ein Austrocknen der Nasen- und Mundschleimhäute zu verhindern und die Keimkonzentration in den geschlossenen Räumen zu verringern

Zusätzlich können auch folgende Maßnahmen eine gesunde Lebensweise und das Immunsystem stärken:

- Achten Sie in Phasen mit Belastung und Stress auf **ausreichend Entspannung und Ruhe**
- **Ernähren Sie sich vollwertig und vitaminreich**
- Treiben Sie Sport und achten Sie auf **ausreichend Bewegung** an der frischen Luft



## GRIPPESCHUTZIMPFUNG – WANN UND FÜR WEN?

Eine Grippeimpfung kann vor einer schwer verlaufenden Grippe schützen. Daher empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) die Impfung gegen Grippe für alle Menschen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben:

- **Alle Personen ab 60 Jahren**  
Mit zunehmendem Alter verliert das Immunsystem an Leistungskraft und kann Erreger deshalb nicht mehr so gut bekämpfen.
- **Schwangere**  
Eine Grippeerkrankung in der Schwangerschaft kann die Gesundheit von Mutter und Kind ernsthaft gefährden.
- **Medizinisches Personal**  
Ob im Altenheim, auf der Intensivstation oder im Kreißaal: Medizinisches und pflegerisches Personal hat engen Kontakt zu schutzbedürftigen Patienten, die durch eine Grippe gefährdet wären. Eine Grippeimpfung für medizinisches Personal schützt also sie selbst und ihre Patienten.

- **Chronisch Kranke**  
Menschen mit chronischen Grunderkrankungen wie Asthma, Diabetes, Herz-Kreislauf-, Nieren- oder Lebererkrankungen haben ein höheres Risiko für schwere Verläufe einer Grippe.

Außerdem wird die Grippeimpfung auch allen Menschen mit erhöhtem eigenen Ansteckungsrisiko oder gefährdeten Personen in nahem Umfeld empfohlen:

- Personal in Einrichtungen mit viel Publikumsverkehr (z. B. Busfahrer, Zugbegleiter, Lehrer, Erzieher)
- Enge Kontaktpersonen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit einem Grundleiden oder von Schwangeren
- Bewohner von Alten- und Pflegeheimen
- Personen mit direktem Kontakt zu Geflügel und Wildvögeln (Vogelgrippe)

Quelle: BZgA – [impfen-info.de](https://www.impfen-info.de) (2019). Wir kommen der Grippe zuvor! Verfügbar unter: [https://www.impfen-info.de/grippeimpfung/?pk\\_campaign=grippeKurzURL](https://www.impfen-info.de/grippeimpfung/?pk_campaign=grippeKurzURL)