



*Sehr geehrte Damen und Herren,
wir freuen uns, Ihnen heute
unseren aktuellen Newsletter
senden zu dürfen. In dieser Aus-
gabe finden Sie Informationen
über die folgenden Themen:*

- **Fotowettbewerb: „Machen Sie Ihren Körper winterfest“**
- **Neue Studie: Hände desinfizieren schützt vor Erkältung**
- **Experten warnen vor neuen multiresistenten Bakterien**
- **Jetzt gegen Grippe impfen?**

*Viel Spaß beim Lesen wünscht
Ihr Team von
www.pflanzliche-antibiotika.de*

Studie der Uni Greifswald: Hände desinfizieren schützt vor Erkältungen



Die Desinfektion der Hände am Arbeitsplatz schützt vor weit verbreiteten und wiederkehrenden Masseninfektionen, so das Ergebnis einer aktuellen Studie der Universität Greifswald. Die Untersuchungsteilnehmer, die sich regelmäßig mit alkoholhaltigen Desinfektionsmitteln

Fotowettbewerb: „Machen Sie Ihren Körper winterfest“ – Wellnesswochenende zu gewinnen

Die Nase läuft, der Hals kratzt, Kopf und Glieder schmerzen? Es ist mal wieder so weit: Pünktlich zum Herbstbeginn rollt die nächste Erkältungswelle an. Ob und wie schwer wir erkranken, hängt davon ab, wie fit unser Immunsystem ist. Tipps zur Stärkung der Abwehr gibt es wie Sand am Meer: Bewegung, viel frische Luft, gesunde Ernährung, Heilpflanzen, Saunabesuche, sogar Küssen soll gut für unser Immunsystem sein. Jeder hat hier seine persönlichen Vorlieben. Unter dem Motto: „Wie machen Sie Ihren Körper winterfest?“ findet jetzt auf



www.pflanzliche-antibiotika.de ein Fotowettbewerb statt. Gesucht werden ansprechende Fotos mit individuellen Tipps zur Stärkung der Abwehrkräfte. >

die Hände desinfizierten (mind. fünfmal täglich), litten seltener an Erkältungskrankheiten und deren Beschwerden.

Erkältungen werden durch etwa 200 verschiedene Virenarten ausgelöst. Die Übertragung der Viren erfolgt durch die Atemluft und den direkten Händekontakt. Bei Handkontakt mit einer erkälteten Person werden die Viren von Hand zu Hand übertragen. Über einen Griff ins Gesicht gelangen sie dann zu den Nasen- und Rachenschleimhäuten. Schon durch regelmäßiges Händewaschen mit Seife kann dieser Übertragungsweg unterbrochen werden. Gründliches Händewaschen ist vor allem vor den Mahlzeiten und nach dem Toilettenbesuch zu empfehlen. ■

Was Sie tun können, um sich vor Erkältungen zu schützen:

- regelmäßig bewegen
- frische Luft
- viel trinken
- gesund und vollwertig ernähren
- heißkalte Wechselduschen und Saunabesuche
- wenig Alkohol, auf Zigaretten verzichten
- ausreichend schlafen, mind. 7 Stunden
- bewusst entspannen – positiv denken
- in Grippezeiten Abstand halten
- regelmäßig Hände waschen



Die Teilnahme ist denkbar einfach: Mitmachen kann jeder, der bis zum 30. November ein entsprechendes Foto in digitaler Form eingereicht hat. Ausführliche Informationen zum Wettbewerb sowie zahlreiche Tipps zur Stärkung des Immunsystems gibt es auf www.pflanzliche-antibiotika.de. Die Einsender der schönsten Fotos werden mit einem Wellnesswochenende für zwei Personen, Digitalkameras und Verwöhhnachtsmitten belohnt.

Ein intaktes Immunsystem schützt uns vor viralen und bakteriellen Infekten. Menschen mit schwachen Abwehrkräften erkranken häufiger an Infektionen, haben oft stärker ausgeprägte Beschwerden und brauchen länger, bis sie wieder gesund sind. ■

Ausführliche Informationen zum Fotowettbewerb unter <http://www.pflanzliche-antibiotika.de/Service/Fotowettbewerb/Ueberblick.html>

Jetzt gegen Grippe impfen?



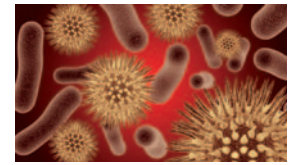
Die Grippezeit ist da und damit stellt sich wie jedes Jahr erneut die Frage: impfen lassen oder nicht? Die ersten Grippefälle treten meist im Dezember auf. Der optimale Zeitpunkt für eine Impfung liegt daher in den Monaten September bis November. Nach der Impfung dauert es etwa 14 Tage bis das Immunsystem einen wirksamen Schutz gegen die Erreger aufgebaut hat. Der Impfstoff besteht aus abgetöteten Grippeviren, gegen die der Körper nach der Impfung sogenannte Antikörper bildet. Da sich jedes Jahr andere Grippeviren verbreiten, muss die Grippeimpfung im Gegensatz zu vielen anderen Impfungen jedes Jahr wiederholt werden. Die Ständige Impfkommission (STIKO) am Robert-Koch-Institut in Berlin empfiehlt eine Impfung für alle Menschen über

60 Jahre, Personen mit bestimmten Grunderkrankungen (z.B. Lungenerkrankung, Diabetes), Bewohner von Alters- und Pflegeheimen, alle Schwangeren ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel sowie Personen mit erhöhter Gefährdung (z.B. medizinisches und pflegendes Personal, Busfahrer, Lehrer).

Der Grippe-Impfstoff für die kommende Wintersaison enthält neben Komponenten der saisonalen Grippe-Erreger auch solche des Schweinegrippe-Virus. Die Weltgesundheitsorganisation hatte empfohlen, das Schweinegrippe-Virus aufzunehmen, weil es weltweit immer noch weiter zirkuliert. ■

Weitere Informationen hierzu unter www.impfen-info.de

Antibiotikaresistenz: Experten warnen vor neuen multiresistenten Bakterien



Im Fachmagazin „Lancet“ warnen britische Wissenschaftler vor multiresistenten Bakterien, die sich zurzeit in Indien ausbreiten. Was die Keime so gefährlich macht: Sie sind nur noch schwer zu behandeln, da fast alle chemischen Antibiotika bei ihnen nicht mehr wirken. Nur noch zwei Antibiotika sind wirksam, eines davon auch nur teilweise, erklärt das Robert-Koch-Institut dazu auf seiner Homepage. Experten befürchten, dass sich die Erreger schnell weltweit ausbreiten könnten, da viele Europäer und Amerikaner wegen der dort relativ günstigen Schönheitsoperationen nach Indien reisen.

„Aufgrund des sorglosen Umgangs mit chemischen Antibiotika steigt die Zahl der resistenten Bakterien stetig an“, er-

läutert Dr. Dr. Erwin Häring, Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde aus München. Daher werden alternative Behandlungsmöglichkeiten immer wichtiger. Eine Studie am Universitätsklinikum Freiburg hat gezeigt, dass ein Senfölpulver aus Kapuzinerkresse und Meerrettichwurzel sogar gegen multiresistente Keime wie MRSA eine Wirkung zeigt. Da sich die Senföle in unserem Körper vorwiegend in Harnblase und Lunge anreichern, stellen sie vor allem bei bakteriellen Atemwegs- und Harnwegsinfektionen eine wirksame und gut verträgliche Behandlungsoption dar. ■

Tipps zur Vermeidung von Resistenzen gibt es auf <http://www.pflanzliche-antibiotika.de/Klassische-Antibiotika/Resistenzen.html>