PRESSEINFORMATION

**Ansteckung am Arbeitsplatz vermeiden**

Checkliste fürs Büro

Im ersten Halbjahr 2020 ist fast jeder fünfte Fehltag (18,3 Prozent) im Job auf eine Atemwegserkrankung zurückzuführen.1 Auch wenn Home-Office mittlerweile für viele Arbeitnehmer dazugehört, kehren viele in ihre Büros zurück und sitzen dort gemeinsam mit ihren Kollegen. Da die Ansteckungsgefahr durch Viren so steigt, sind hier wichtige Tipps zusammengefasst, die beim Arbeiten mit Kollegen wichtig sind.

**Ausreichend schlafen**: Wer wenig schläft, schwächt seine Abwehrkräfte – sogar mehr als mit Stress oder Zigarettenkonsum.2 Mindestens sieben Stunden3 sollte man daher schlafen, um sich gegen Infektionen zu schützen und fit für den Tag zu sein.

**Viel trinken:** Es ist wichtig, mindestens zwei Liter Wasser am Tag zu trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten. Alternativ sind auch ungesüßte Tees eine gute Wahl.

**Vitaminreich ernähren:** Für viele muss es mittags einfach nur schnell gehen. Dennoch ist es wichtig, auf reichlich Nährstoffe im Essen zu achten, z.B. auf die Antioxidantien Vitamin C und Vitamin E. Am besten immer etwas von zuhause mitbringen, um genau zu wissen, was man zu sich nimmt. Wer oft erkältet ist und sein Immunsystem zusätzlich unterstützen möchte, kann eine Mikronährstoff-Kombination, z.B. Orthomol Immun aus der Apotheke, einnehmen.

**Stress aktiv reduzieren:** Stress kann sich negativ auf die Abwehrkräfte auswirken, da sich spezialisierte Immunzellen langsamer teilen und die Killerzellen hingegen aktiver werden.4 Ideal ist es, mit regelmäßiger Bewegung oder Meditation für einen Ausgleich zu sorgen.

**In die Armbeuge niesen:** Beim Niesen oder Husten können Viren rasant auf andere übertragen werden. Speicheltröpfchen können beim Niesen sogar bis zu 12 Meter erreichen.5 Also immer in die Armbeuge und nicht in die Hand husten oder niesen. So bleiben z. B. die Hände zumindest von den eigenen Erregern befreit und man senkt das Risiko, über Schmierinfektionen Viren oder Bakterien weiterzugeben.

**Regelmäßig lüften:** Auch wenn es draußen kalt ist und man sich in seinem Pulli verstecken möchte, ist regelmäßiges Stoßlüften wichtig. Denn Viren oder Bakterien können sich lange in geschlossenen Räumen halten und so das Infektionsrisiko steigern. Außerdem ist Lüften gut, um das Austrocknen der Schleimhäute durch die Heizungsluft zu vermeiden.

**Gründlich Hände waschen:** Viele Krankheitserreger können durch Händewaschen „ausgeschaltet“ werden. Dabei sollten auch die Zwischenräume der Finger nicht vergessen werden sowie das gründliche Abtrocknen.

**Auch bei leichten Symptomen lieber zuhause bleiben: „**Die meisten Patienten wollen nicht krankgeschrieben werden. Dabei ist das Ausruhen wichtig für die Genesung. Man sollte dabei auch nicht nur an sich, sondern auch an die Mitmenschen im Büro denken. Jeder Erkältete ist ein potenzielles Infektionsrisiko auch für die Kollegen. Man sollte erst dann wieder zur Arbeit gehen, wenn man das Gefühl hat, der beruflichen Belastung ohne Medikamente standhalten zu können. Hier muss man dann ganz ehrlich zu sich sein. Ein nicht ausgeheilter Infekt kann erneut und oftmals sehr viel schwerer wieder zurückkommen“, sagt Allgemeinmedizinerin Dr. Kathrin Hamann.

**Orthomol. Bereit. Fürs Leben.**

Die Firma Orthomol in Langenfeld ist der Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit 30 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoff-Kombinationen. Orthomol-Produkte sind für das Diätmanagement bei unterschiedlichen Erkrankungen und zur Nahrungsergänzung in verschiedenen Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard    
ISO 22.000.

Mehr Informationen zu Orthomol und unseren Produkten gibt es auf unseren    
Social-Media-Kanälen:

Bildergebnis für logo fb

**facebook.com/orthomol**

Bildergebnis für logo youtube schwarzBildergebnis für logo fb schwarz**instagram.com/orthomol** oder **@orthomol**

**youtube.com/orthomol**

Weitere Informationen: www.orthomol.de

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1 https://www.dak.de/dak/bundesthemen/krankenstand-kurzstudie-2297456.html#/.

2 http://docs.dpaq.de/9524-prather\_et\_al.pdf.

3 https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/besser-schlafen/wie-viel-schlaf-braucht-der-mensch-2006852.

4 https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/stress-immunsystem-2006916.

5 Bush, J.W.M. et al. (2014): Violent expiratory events: on coughing and sneezing.