



Dr. med. Klaus Ebenburger,
Impfexperte aus Amberg

Hand drauf: So bleiben Sie gesund

Mit richtigem Hygieneverhalten, innerer Mitte und Impfung gesund durch die Erkältungszeit und ferne Länder

Auf unseren Händen tummeln sich unzählige Bakterien und Viren – jeder Händedruck, jedes Türöffnen wird so zur Übertragungsgefahr von Infektionskrankheiten. Wenn das eigene Immunsystem geschwächt ist, sind Tür und Tor geöffnet für eine Grippe. Impfen ist beste Gesundheitsvorsorge zuhause und erst recht bei einer Fernreise. „Rundum geschützt ist derjenige, bei dem dieser Dreiklang Hand in Hand geht: richtiges Händewaschen, mit sich im Reinen sein und entsprechende Impfung“, weiß der Amberger Reisemediziner Dr. med. Klaus Ebenburger.

Im Idealfall schüttelt man in diesen Zeiten niemandem die Hand, aus Höflichkeitsgründen dürfte dies jedoch wenig praktikabel sein. Deshalb: „Wichtig ist, sich baldmöglichst danach die Hände zu waschen, mit viel Seife und lauwarmem Wasser, bis zu drei Minuten lang, auch zwischen den Fingern, danach mit Papierhandtüchern abtrocknen.“ Händewaschen sei auch dann notwendig, wenn die Hände mit Türklinken in Berührung gekommen sind – ein Desinfizieren der Hände sei nicht nötig, dies würde die Haut zu sehr strapazieren, so Dr. Klaus Ebenburger. Der Mediziner rät, die Fin-

gernägel stets kurz geschnitten zu halten, Bakterien und Viren könnten sich dann schwerlich einnisten. Ebenso wichtig: In den linken Ellenbogen niesen!

Alles Verhaltensregeln, die sich auch und gerade im Urlaub bei einer Fernreise bewähren, denn richtiges Hygieneverhalten ist die Basis für beste Gesundheitsprophylaxe. „Durchfallerkrankungen lassen sich eindämmen, wenn man sich viel und richtig die Hände wäscht.“

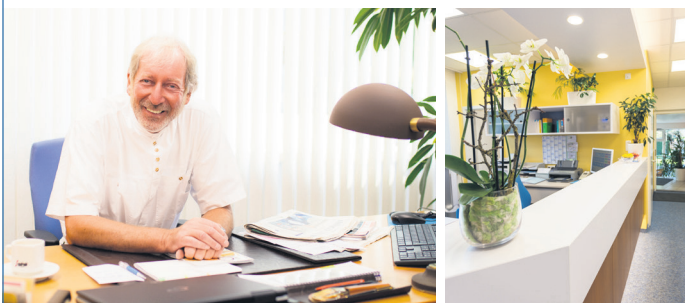
Für schwerwiegende Infektionskrankheiten sind Impfungen unausweichlich: Gelbfieber, Typhus,

Tollwut oder Cholera. Auch gegen den Grippevirus, die Influenza, empfiehlt Dr. Klaus Ebenburger die Impfung. „Die Grippeimpfung ist sehr gut verträglich und bietet optimalen Schutz, die Risiken von Nebenwirkungen sind im Vergleich zu den Komplikationen, zu denen es nach einer Ansteckung kommen kann, gering.“ Dem TCM-Arzt geht es um den ganzheitlichen Blick.

„Eine Erkältung ist die Folge eines schwachen Immunsystems – wie gelingt es, das Immunsystem zu stärken und in Hochform zu halten? Die einfache Regel: Ein glückliches und zufriedenes Leben

führen.“ Denn dauerhafter Stress im Alltag strapaziert das Immunsystem und mache den Körper anfällig für Infekte. „Die Basis für einen guten Immunstatus gelingt demjenigen, der aus der eigenen Mitte heraus lebt, zufrieden ist mit dem was er tut und einen Anker in der Zukunft hat mit Dingen, auf die er sich freut.“ Neben dieser positiven Grundeinstellung setzt der Mediziner auf Akupunktur. „Die Stimulierung spezieller Meridiane bringt die körpereigene Abwehr auf Höchstleistung: Patienten fühlen sich bereits nach der ersten Sitzung deutlich besser – ganz ohne Antibiotika.“

gut geschützt die Welt entdecken ...



Dr. med. Klaus Ebenburger
Amberger Praxis für Reisemedizin
Centrum für Reise- und Impfmedizin

Kaiser-Wilhelm-Ring 18 | 92224 Amberg | Telefon: 09621/12274 | www.reisemedizin-amberg.de

**Wir sind Spezialisten für Flug-, Höhen-,
Reise-, Tauch- und Tropenmedizin.**

Unsere Reise-Praxis ist Mitglied in allen wesentlichen reise- und tropenmedizinischen Gesellschaften, jederzeit über die weltweite Impf- und Seuchenlage topinformiert und bietet - neben der Gelbfieberimpfung - auch sämtliche sonst noch weltweit erforderlichen Impfungen.

