EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 13.01.2020 floatend Uhr | Manfred Rütten

Erkältungszeit

Die Nase läuft, es kratzt im Hals und der Kopf tut weh. Erkältung im Anmarsch! ist ja auch kein Wunder bei dem Wetter da draußen. Um jetzt mal ein bisschen zu schlaumeiern: "Erkältung" hat gar nichts mit "Kälte" zu tun. Eher schon mit einem schwachen Immunsystem. Und: Mit unserer Faulheit oder Nachlässigkeit. So eine Erkältung wird nämlich zu 90 Prozent von Viren verursacht. Und gegen die kann man was tun – Hände waschen zum Beispiel.
Auf einer einzigen ungewaschenen Hand tummeln sich bis zu 10 Millionen Keime. Einmal Händewaschen killt die meisten davon, so dass von den 10 Millionen anschließend nur noch 10.000 übrig sind. Vorausgesetzt man wäscht richtig. Neben Wasser und Seife braucht man auch etwas Zeit. Deshalb jetzt der ultimative ´Ich schlage zwei Fliegen mit einer Klappe´-Gesundheitstipp:
20 bis 30 Sekunden sollte man die Hände von allen Seiten und auch zwischen den Fingern ordentlich einseifen. Ein Arzt hat mir dazu mal einen Tipp verraten: "30 Sekunden sind ungefähr so lange wie ein "Vater Unser-Gebet“ in der Kirche.“ Ich hab´s ausprobiert – es stimmt tatsächlich. Man kann auch Vokabeln lernen oder Die erste Strophe und den ersten Teil vom Refrain von ´We are the champions´ singen. Ich bete seitdem tatsächlich beim Hände waschen. 30 Sekunden. Reinigt nicht nur die Hände. Fühlt sich gut an. In doppelter Hinsicht.

Sprecherin: Alexa Christ