



© goodluz - fotolia.com

25.10.2016 11:59 CEST

Das richtige Verhalten bei Erkältungen

Wenn Sie erkältet sind, sollten Sie sich anderen gegenüber besonders rücksichtsvoll verhalten. Schließlich möchten Sie ja Ihre Familie, Freunde und Kollegen nicht anstecken. Wir haben ein paar Tipps für Sie, wie Sie sich Zuhause oder im Büro richtig verhalten, wenn es Sie erwischt hat.

So schützen Sie Ihre Familie, Freunde und Kollegen

- Als Erkältete/r sollten Sie sich so oft wie möglich die Hände waschen oder ein desinfizierendes Mittel benutzen. Verzichten Sie von sich aus auf den sonst üblichen Handschlag. Küsschen rechts und links sowie Umarmungen sollten Sie ebenfalls

möglichst vermeiden. Geben Sie aber eine kurze Erklärung ab, warum Sie Ihrem Gegenüber das Händeschütteln oder Begrüßungsküsschen verweigern.

- Ihre Arbeitskollegen schützen Sie übrigens am besten, indem Sie zuhause bleiben statt krank am Arbeitsplatz zu erscheinen.
- Achten Sie darauf, sich leise zu schnäuzen statt beherzt die Nase zu putzen. Verhalten Sie sich beim Naseputzen möglichst unauffällig und drehen Sie sich dabei leicht von Ihren Mitmenschen weg.
- Beim Husten oder Niesen sollten Sie die Armbeuge zur Hilfe nehmen. Wenn Sie die Hand vor den Mund halten, ist die Verteilung Ihrer Krankheitserreger gesichert. Die nächste Türklinke, der nächste Fahrstuhlknopf oder das nächste Händeschütteln ist dann voll von Erkältungserregern.
- Wenn ein heftiger Hustenanfall droht, sollten Sie sich kurz entschuldigen und den Raum verlassen (das gilt vor allem im Büro).
- Benutzen Sie Papiertaschentücher statt Stofftaschentücher, das ist wesentlich hygienischer. Entsorgen Sie benutzte Taschentücher so schnell wie möglich im Papierkorb, ein Zwischendepot auf dem Schreibtisch kommt nicht gut an.

Hätten Sie's gewusst?

"Gesundheit" zu wünschen, ist nicht mehr in. Der [Knigge](#) sagt dazu: "Muss man selbst, oder aber eine andere Person in einem Raum niesen, ignoriert man dies als einen unerheblichen Zwischenfall. Dieser sollte nicht durch ein schallendes "Gesundheit!" zu einem Drama gesundheitlichen Verfalls verfremdet werden." Weiterhin heißt es dort: "Ein kurzes "Entschuldigung" ist durchaus angebracht, denn nicht selten zuckt der Eine oder Andere durch das laute "Hatschi" erschrocken zusammen."

Die BarmeniaGothaer Gruppe gehört mit rund acht Millionen Kundinnen und Kunden, 7.500 Mitarbeitenden sowie Beitragseinnahmen von rund 8,5 Milliarden Euro zu den Top10 Versicherern in Deutschland und ist einer der größten Versicherungsvereine auf Gegenseitigkeit.

Angeboten werden alle Versicherungssparten für Privat- und Firmenkunden. Dabei setzt das Unternehmen auf qualitativ hochwertige persönliche und digitale Beratung sowie die Unterstützung seiner Kundinnen und Kunden auch über die eigentliche Versicherungsleistung hinaus. Als einer der

führenden Partner für den Mittelstand bieten die BarmeniaGothaer Unternehmen eine umfassende Absicherung gegen alle relevanten Risiken. Neben vielfältigen Schutzkonzepten unterstützen sie ihre Firmenkunden auch bei aktuellen Herausforderungen wie der Mitarbeitengewinnung und -bindung.

Privatkunden bietet die BarmeniaGothaer neben dem klassischen Versicherungsschutz und der Altersvorsorge auch digitale Services sowie vielschichtige Gesundheitsdienstleistungen. Als Versicherungsverein auf Gegenseitigkeit ist die BarmeniaGothaer nur ihren Mitgliedern – also ihren Kundinnen und Kunden verpflichtet – nicht etwa Aktionären. Durch diese Unabhängigkeit kann das Unternehmen langfristig und nachhaltig im Sinne seiner Mitglieder agieren.

Kontaktpersonen



Martina Faßbender

Pressekontakt

Konzern Pressesprecherin, Leitung Unternehmenskommunikation

martina.fassbender@gothaer.de

+49 221 308-34531

+49 175 2285017



Martina Cohrs

Pressekontakt

Leitung Externe Kommunikation und Social Media

martina.cohrs@barmenia.de

+49 202 438-2834

+49 177 4025350



Marina Weise-Bonczech

Pressekontakt

Pressereferentin

Gesundheit und Corporate

marina.weise@barmenia.de

+49 202 438-2718

+49 160 96932975



Ulrich Otto

Pressekontakt

Referent für Konzern- und Gesundheitsthemen

ulrich.otto@gothaer.de

+49 221 308-34614



Ines Jochum

Pressekontakt

Referentin für Renten- und Lebensversicherung, Nachhaltigkeit

ines.jochum@gothaer.de

0221 308 34287



Jule Müller

Pressekontakt

Pressereferentin

Kompositversicherungen

jule.mueller@barmenia.de

+49 202 438-1932



Verena Wanner

Pressekontakt

Pressereferentin

Spenden und Sponsoring

verena.wanner@barmenia.de

0202 438-2010