



„Wie gefährlich sind öffentliche Toiletten, Herr Doktor?“

Oft kommt es vor, dass Patienten mit mir über intime Themen sprechen, die mit Medizin weniger zu tun haben: über ihre Partnerschaft, Sexualität, allgemeine Ängste. Ich selbst empfinde es als Ehre, wenn mir meine Patienten solche Fragen stellen. Es zeigt mir ein besonderes Vertrauensverhältnis. „Auch die ältere Dame vor mir hat kein akutes Gesundheitsproblem, sondern Angst vor Ansteckung: auf öffentlichen Toiletten. „Herr Doktor, man liest so viel über gefährliche Bakterien, die von Antibiotika nicht geheilt werden können.“ Ihre Stimme klingt besorgt. „Ich möchte mit den Kindern verreisen und möchte nicht, dass sie sich auf einer Autobahn-Toilette, was Gefährliches holen.“ Als Vater von drei Kindern kann ich ihre Bedenken gut verstehen. Wer hat nicht schon einmal vor total verschmutzten Toiletten kehrngemacht? „Soll ich etwas zum Desinfizieren mitnehmen?“, möchte sie von mir wissen.

Teilweise Entwarnung

„Wissen Sie, zum Glück besteht auf öffentlichen Toiletten normalerweise keine besondere Ansteckungsgefahr“, antworte ich ihr. „Und ein sehr kleines Rest-Risiko können Sie noch weiter senken.“ Erwartungsvoll schaut sie mich an. „Wissen Sie...“, beginne ich zaghaft, „die ‚Klo-Keime‘ brauchen direkten Kontakt mit Körperstellen, die Erreger durchlassen. Unsere gesunde Haut ist wie ein schützender ‚Raumzug‘. Da geht fast nichts durch. Wenn die Haut aber verletzt ist, ist das anders. Auch unsere Schleimhäute lassen Erreger durch. Zum Beispiel am After oder im Nasen-Rachenraum, bzw. den Augen. Ein Wischen mit den Händen durchs Ge-

sicht kann reichen.“ Meine Patientin schaut mich interessiert an. „Ist dann das Wasser aus der Toilette gefährlich?“ Ich blicke sie an. „Da sollten Sie einen Kontakt tatsächlich verhindern. Spülen Sie ab, bevor Sie die Toilette benutzen. Legen Sie Toilettenpapier auf den frischen Wasserspiegel, damit es weniger spritzt. Entfernen Sie Pfützen von der Toilettenbrille und versuchen Sie, sich gar nicht erst zu setzen. Stützen Sie sich lieber mit der Hand an der Rückwand ab. So, ‚schweben‘ Sie über der Klobrille. Ist ein wenig anstrengend. Aber Sie vermeiden so einen direkten Kontakt.“

Vorsicht Schwachstelle!

„Sollte ich die Klobrille nicht trotzdem desinfizieren?“, hakt meine Patientin nach. Ich schüttle den Kopf. „Ihre Haut über den Sitzhöckern könnte dadurch Schaden nehmen – dann ist die Schutzwirkung weg.“ Sie ist noch nicht überzeugt. „Kann ich mir dort denn Gefährliches wie Aids oder Hepatitis holen?“ „Nein, solche Infektionen werden nur im direkten Kontakt von Mensch zu Mensch oder durch Blut übertragen. Sie brauchen keine Angst zu haben. Aber sich um Ihre Hände sollten Sie sich kümmern. Achten Sie darauf, sich nicht ins Gesicht oder an Ihr Handy zu fassen (sonst wird es zur Keimschleuder), bevor Sie Ihre Hände mindestens 30 Sekunden lang mit Seife gewaschen haben. Das alleine entfernt über 90 Prozent aller Erreger. Desinfektionsmittel für die Hände können Sie benutzen, wenn diese rückfettend sind. Damit werden Sie sogar Durchfallviren los.“ Nach ihrer Rückkehr hat meine Patientin dieses heikle Thema übrigens nicht mehr angesprochen. Aber sie hat begeistert von ihrer Reise geschwärmt.

Dr. med. Dierk Heimann

Er ist seit 20 Jahren Arzt und hat sich unter anderem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Vorbeugungs-, Ernährungs- und Naturmedizin spezialisiert.
www.ihr-hausarzt-in-mainz.de



DARMFLORA IN BALANCE

Gesundheit beginnt im Darm

Geraten Darm und Darmflora aus dem Gleichgewicht, kann sich das auf den ganzen Körper negativ auswirken.

SymbioLact® Comp. – die Wellnesskur für Darm und Darmflora!



SymbioLact® Comp.

- Enthält 4 spezielle Milchsäure bildende Bakterienstämme (millionenfach bewährt)
- Unterstützung der Verdauung
- Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte
- Frei von Laktose, Gluten, Aromen und Konservierungsmitteln
- Mit Biotin zur Aufrechterhaltung einer normalen Darmschleimhaut

www.symbiopharm.de



Fragen Sie nach dem Original

Merkzettel zur Vorlage in Ihrer Apotheke

PZN 07493425

TEXT: DR. MED. DIERK HEIMANN FOTO: CHRISTOF MATTES FÜR TV HÖREN UND SEHEN

Stark gegen Nagelpilz



Ciclopoli

Der einzige wasserlösliche Anti-Pilz-Lack

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch und tief in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Ciclopoli® gegen Nagelpilz

Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Wirkstoffhaltiger Nagellack zur Anwendung ab 18 Jahren. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z. B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Januar 2017. Pollichem SA; 50, Val Fleuri; LU-1526 Luxembourg. Mitvertrieb: Almirall Herma GmbH, Geschäftsbereich Taurus Pharma; Scholtzstraße 3; D-21465 Reinbek. info@almirall.de
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.